

SEIT 39 JAHREN

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

2024

Alleine reisen.
Gemeinschaft erleben.

Yoga- & Qigongreisen
Ayurvedareisen
Meditations- &
Kreativreisen



www.inside-travel.com

SEIT 39 JAHREN

inside travel

Reisen für dich. Zu dir.

Liebe Inside Traveler,

unter dem Leitspruch „*Reisen für dich. Zu dir.*“ planen wir die ideale Reise für Sie und lassen Ihre Wünsche wahr werden! Seit 39 Jahren bieten wir Urlaube, die den Alltagsstress vergessen lassen, Ihre Sicht auf Dinge verändern und nahezu vergessene Leidenschaften sowie verborgene Talente (wieder) hervorbringen.

Unsere vielen Stammgäste – hauptsächlich allein reisende Frauen & Männer (und auch Paare) – wissen, dass wir keine All-Inclusive-Clubs anbieten, dafür aber ein ganzheitliches Urlaubskonzept mit Authentizität, wo Sie

- Ruhe und Entspannung finden
- den Augenblick wahrnehmen und genießen können
- neue Kräfte und Energien für den Alltag sammeln und
- die Möglichkeit, ganzheitliche Heilungsprozesse zu erfahren.

Neben dem offenen meditativen & kreativen Programm bieten wir zusätzlich Ferien-seminare mit qualifizierten Kursleitern auf Korfu, Kreta und Zypern an.

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise zurück in Ihre innere Mitte, zurück zu sich selbst und kehren Sie mit mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Energie in den Alltag zurück!

Ganz nach unserem Motto: „Alles kann, nichts muss“.

Bei uns sind Sie und Ihre Wünsche einzigartig. Ihre Bedürfnisse stehen bei uns im Vordergrund. Blättern Sie los und finden Sie Ihren Traumurlaub, alles andere erledigen wir für Sie.

Bei der Planung Ihres perfekten Urlaubs unterstützen Sie gerne unsere Reise-Experten:

Und nun viel Spaß beim Blättern

Ihr Inside Travel Team



Maximilian Stolz
Geschäftsführer
Touristik- und
Seminarmanagement



Peter Stolz
Senior Geschäftsführer
Gründer von Inside Travel



Kornelia Probst
Assistentin Touristik- und
Seminarmanagement



Daniela Schnell
Touristikmitarbeiterin



Annie Tabacchi
Touristikmitarbeiterin

Beratung und Buchung: +49 (0) 8071-27 81 oder per E-Mail: info@inside-travel.com

Bürozeiten: Montag bis Freitag 10:00–17:00 Uhr.

Vorteile

1

SICHERHEIT SCHENKEN.

Alle Hotels und Reiseziele, die wir Ihnen anbieten, haben wir persönlich ausgewählt und auch die Anbieter kennen wir seit vielen Jahren. Durch unsere regelmäßigen Besuche vor Ort garantieren wir Ihnen die gute Qualität der Seminare, des Essens sowie die besondere Atmosphäre. Damit Sie einen wunderschönen Urlaub erleben können.

2

ZU SICH SELBST FINDEN.

Unsere Angebote sind speziell für Menschen, die mehr von ihrem Urlaub erwarten. Eine Reise mit Inside Travel bereichert: Mit Momenten, die Körper, Seele und Geist miteinander in Einklang bringen, wertvollen Selbst-Erfahrungen und neuer Klarheit über die eigenen Ziele.

3

ZUEINANDER FINDEN.

Unsere ausgewählten Reiseziele sind Treffpunkt für offene und neugierige Menschen jeden Alters – besonders auch für Alleinreisende. Kommen Sie in Kontakt mit Gleichgesinnten. So manche langjährige Freundschaft hat in einem unserer Urlaubsziele begonnen!

4

INDIVIDUELL BERATEN.

Ihr persönliches Wohlergehen liegt uns am Herzen. Daher nehmen wir uns für jeden Kunden ausführlich Zeit. Wir beraten Sie gerne und individuell zu Zielgebieten, Workshops, Seminaren und Kursen. Gemeinsam planen wir eine Reise, die optimal zu Ihren persönlichen Entwicklungszielen passt.

5

SEMINARKOSTEN REDUZIEREN.

Einige SeminarleiterInnen erfüllen die Auflagen ausgewählter Krankenkassen. Eine Bezuschussung von bis zu 150 Euro ist deshalb oft möglich. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail: Wir informieren Sie gerne über Ihre persönlichen Möglichkeiten.

6

BONUSPUNKTE SAMMELN.

Wir sagen Dankeschön für Ihre Treue! Für jede Reisebuchung oder Freundschaftswerbung erhalten Sie Bonuspunkte, die Sie in wertvolle Sach- & Reiseleistungen eintauschen können.



Unser Tipp:

Reisen Sie alleine und erleben Sie die Zeit mit Inside Travel als Teil einer großen Gemeinschaft noch intensiver.

So einfach geht's! ->

Wir belohnen Ihre Treue!

Für jede Neubuchung erhalten Sie folgende Punktezahl:

Individualreise mit offenem Programm (1. Woche):	10 Bonuspunkte
Jede Verlängerungswoche (aus dem Inside Travel Programm):	5 Bonuspunkte
Freundschaftswerbung (für Neukunden mit Festbuchung, die noch nicht in unserer Kartei sind):	7 Bonuspunkte

Wir sagen „Dankeschön“

- für **15** Punkte mit einem **Inside Travel Badehandtuch**.
- für **30** Punkte mit einer **Einzelbehandlung** (z.B. Massage) in einem unserer Hotels.
- für **50** Punkte mit einem **100-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **80** Punkte mit einem **200-€-Gutschein** für Ihre nächste Reise mit Inside Travel.
- für **100** Punkte mit **einer Woche Freiaufenthalt** in einem unserer Zentren oder Hotels.

Unsere Dankeschön-Aktion ist zeitlich nicht begrenzt. Sie können Ihre Punkte sammeln oder direkt einlösen. Die Bonuspunkte sind nicht übertragbar und nur direkt über Inside Travel abzurechnen. Bitte prüfen Sie auf der Reisebestätigung Ihre Punkte – spätere Reklamationen sind nicht möglich. Kinder von 2 – 11 Jahren werden mit einem halben Anteil vergütet.





*Je mehr du gibst, desto mehr Schätze
wirst du in dir finden."*

Anais Nin

ZIELE

SCHWERPUNKTE



Vegetarische
Verpflegung
Wassersport
Ausflüge
& Wandern
& Massage
Entspannung
& Massage
Offenes Programm
Strandnähe
Kinderprogramm

GRIECHENLAND

Mythos Corfu Korfu	■	■	■	■	■								6 – 11
Ouranos Club Korfu	■	■	■	■	■								12 – 19
Zentrum Philoxenia Kreta	■	■	■	■	■	■							20 – 25
Ilios Center Perdika	■	■	■	■	■								26 – 27
SOAK Sommerakademie Zakynthos	■	■	■	■	■								28 – 29
Iliochoos Center Pilion	■	■	■	■	■								30 – 31

ZYPERN

Aphrodite Beach Hotel Zypern	■	■	■	■	■								32 – 37
--------------------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---------

TÜRKEI

LYKIA lodge Lykische Küste	■		■	■	■								38 – 39
------------------------------	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---------

SPANIEN

CASA EL MORISCO Andalusien	■	■	■	■	■								40 – 41
------------------------------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---------

SRI LANKA & INDIEN

ANANDA Ayurveda Resort Kosgoda - Sri Lanka	■	■	■	■	■								42 – 43
Neu: Amandro Ayurveda Health Resort Beruwala - Sri Lanka	■	■	■	■	■								44 – 45
Nikki's Nest Kerala - Indien	■	■	■	■	■								46 – 47

ÖSTERREICH

Ayurveda Resort Mandira Bad Waltersdorf	■	■	■	■	■								48 – 49
Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	■	■	■	■	■								50 – 51

Reiseversicherung													52
Reiseanmeldung													53
Reisebedingungen													54 – 55

MYTHOS CORFU

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

WASSERSPORT ✓

*„Ein wundervoller Ort
um neue Bekanntschaften
zu machen und wahre
Nächstenliebe zu Erfahren!“*

Gästemeinung 2023

Magische Momente

Magische Momente entstehen im mediterranen Licht und warten darauf, erlebt und gelebt zu werden.

Zeit im Licht und der Wärme zu verbringen, rückt uns näher an uns selbst. Wir reisen in die Ferne und landen bei uns selbst und in der griechischen Mythenwelt. Gerda, Jochen und die Mythos Crew helfen beim Ankommen im Mythos Corfu – ganz in der Nähe des Meeres. Die offene, warme Atmosphäre ermöglichen dir loszulassen, Einfachheit zu erleben und zu spüren, was dir gut tut - Aktivität oder Ruhe. Kontakte entstehen im gemeinsamen meditativen und kreativen Tun.





UMGEBUNG

Mythos Corfu liegt in Arillas im Nordwesten von Korfu nahe am Strand. Strand, Tavernen, Cafes und kleine Geschäfte sind zu Fuß in wenigen Minuten zu erreichen. Arillas ist umgeben von Olivenhainen und ein guter Ausgangspunkt für Spaziergänge und Wanderungen. Auch die Inselhauptstadt Kerkyra mit venezianischer Altstadt lädt zu einem Ausflug ein.

WOHNEN

Unsere kleine, gepflegte Anlage wird eingerahmt von zwei Gebäudeteilen mit offener Seite zum Meer. Das eigene Restaurant mit weinumrankter, windgeschützter Terrasse, die Lounge mit Meerblick, Sitzcken an der Poolbar und um den Pool laden zum Verweilen und Entspannen ein. Der kuppelförmige Meditationsraum findet sich auf dem Dach mit Blick auf das Meer und die „Drachensinsel“ Gravia.

Unsere Gäste wohnen in 24 geräumigen Studios und 2 Apartments mit Balkon oder Terrasse, teilweise mit seitlichem Meerblick. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, Türen und Fenster sind mit Moskitonetzen geschützt. Alle Zimmer verfügen über eine Küchenzeile mit Wasserkocher und über ein komfortables Bad.

Etwa 20 Min. zu Fuß entfernt, auf der Landzunge zwischen den beiden Buchten Arillas und Agios Stefanos, sind die Häuser Höhe und Hoys, beide mit weitem Blick auf und über das Meer, über die vorgelagerten Inseln zu den albanischen Bergen. Haus

Höhe verfügt über 5 Zimmer und Haus Hoys über 13, teilweise Studios, teilweise Apartments. Beide Häuser sind in der Nähe des Cafe Akrotiri, in dem sich unser Seminarraum befindet.

ESSEN UND TRINKEN

In den Morgen starten mit einem Kaffee oder Tee und einem Sprung in den Pool oder in das Meer, danach ab 9:00 Uhr wartet das leckere Frühstücksbüfett.

Ab 14:30 Uhr öffnet die Kaffee- und Kuchenbar und abends ab 18:00 Uhr verwöhnt uns Arunima mit mediterranen Köstlichkeiten und Ausflügen in den kulinarischen Fernen Osten.

GEGEN GEBÜHR

- Workshops und Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, Reiki, Quantenheilung, Rebalancing, Journey u.v.m.)
- Sportangebote (Wassersport, Tauchen, Mountainbike)
- Schiffs- und Busausflüge.

Vor Ort zubuchbar:

Das offene Programm wird ergänzt durch wechselnde Workshops, die vor Ort vorgestellt und bezahlt werden (dienstags bis freitags je 2 Stunden gegen Gebühr ca. € 80). Jeweils aktuelle Informationen hierzu auf www.inside-travel.com

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:

Kein EZ-Zuschlag:

12.10. – 19.10.2024

Halber EZ-Zuschlag:

11.05. – 18.05. & 05.10. – 12.10.2024

(nur gültig für das offene Programm)

z.B. 7 Nächte zu zweit im Studio

p.P. ab € 590

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ (Studio) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
- **Tägliches Frühstücksbüfett und 6x vegetarisches Abendessen** (Donnerstag Abend ohne Abendessen) - Vorspeisen und Salatteller, Hauptspeise, Nachtsch inkl. alkoholfreier Getränke
- **Diätwünsche** z.B. lactosefrei, glutenfrei und vegan sind nach vorheriger Absprache und **gegen Aufpreis möglich**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:

Jede Verlängerungswoche um € 40 ermäßigt.

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

EZ sind DZ zur Alleinbenutzung p.P. € 130

Frühbucherrabatt: 3 %

Bei Buchung bis zum 31.01.2024.

Wiederholerrabatt: € 50

Bei 2. Buchung im gleichen Jahr (nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN

11.05. – 19.10.2024

ANREISE

Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 1 Stunde

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche

Preisgruppen	Nebensaison 28.09. – 19.10.24	Hauptsaison 11.05. – 28.09.24
1 Studio gelbes und teilw. rosa Haus, 1. oder 2. Etage (seitlicher Meerblick)	€ 660	€ 690
2 Studio gelbes und rosa Haus, EG / 1. Etage oder 2. Etage (teilw. seitlicher Meerblick, nur in der 1./2. Etage)	€ 620	€ 650
3 Studio rosa oder teilw. gelbes Haus Erdgeschoss oder 1. Etage	€ 590	€ 620

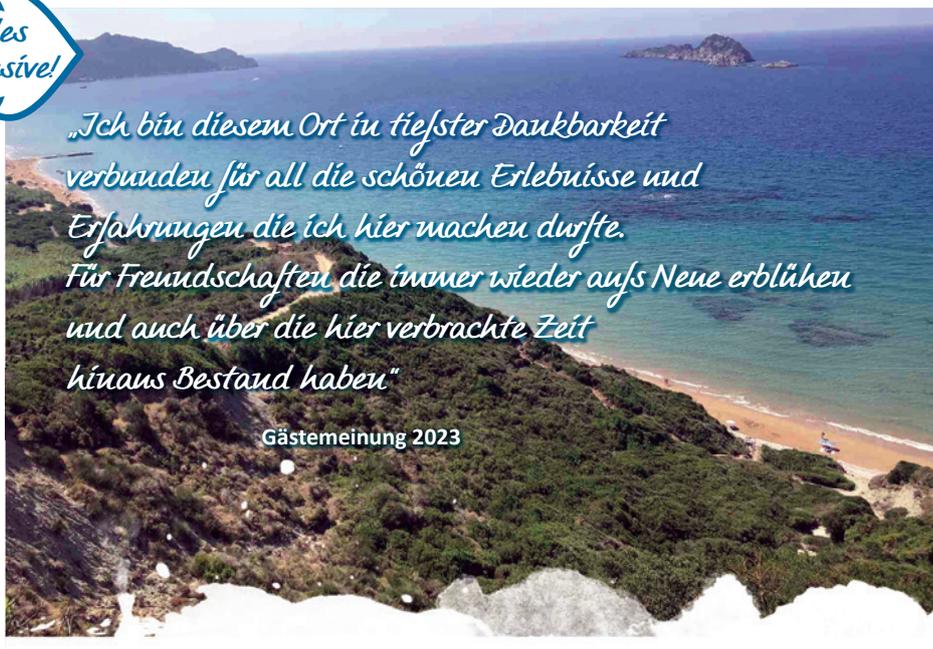
Das offene Programm



Sind wir präsent und entspannt, können sie auftauchen, die „Magischen Momente“: Beim Anblick des Sternenhimmels, in der Stille einer Meditation und in vielem mehr, ob bei Ausflügen in die Außen- oder Innenwelten – wir laden die magischen Momente in unser Leben ein.

Das offene Meditativ- und Kreativprogramm bietet montags bis freitags im Umfang von 3 bis 4 Stunden täglich Einsteiger/innen und Fortgeschrittenen in entspannter und herzlicher Atmosphäre vielfältige Erfahrungs- und Erprobungsmöglichkeiten und lässt den Gästen die Freiheit, jeden Tag neu zu entscheiden, woran und wie oft sie teilnehmen möchten.

Jede Woche wird das Programm aus einer Auswahl der nebenstehenden Angebote neu zusammengestellt. Wanderungen und besondere Beiträge von Gastdozent/innen setzen zusätzlich interessante Akzente.



„Ich bin diesem Ort in tiefster Dankbarkeit verbunden für all die schönen Erlebnisse und Erfahrungen die ich hier machen durfte. Für Freundschaften die immer wieder aufs Neue erblühen und auch über die hier verbrachte Zeit hinaus Bestand haben“

Gästemeinung 2023

OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

In entspannter Atmosphäre und fern vom Alltag Neues erleben oder Bewährtes in der Gruppe zu praktizieren, Anregungen und Inspirationen mit nach Hause nehmen, sich weiterentwickeln und entfalten – dazu bietet das Meditativ-Angebot im Meditationsraum auf der Dachterrasse den Rahmen, z. B.:

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Pilates
- Yoga
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Mitsing- und Konzerte
- Meditation mit Live-Musik
- Tanzen

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Die eigene Kreativität entdecken, ganz eigene Ausdrucksmöglichkeiten in der Kunst finden – dazu lädt der Kreativ-Garten ein:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Zeichnen und Skizzieren
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Land- und Strandart

(Material zum Selbstkostenpreis.)



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00		Mit Tönen und Liedern in den Tag Regine	Yoga auf der Dachterrasse Carla	Meridian-Stretching Samada	Yoga auf der Dachterrasse Carla	Yoga auf der Dachterrasse Carla
11.00	Sonntagmatinee Heilsames Singen „Schnupperstunde“ für den Workshop Regine	Geführter Prozess „Gefühle“ mit Samada	10:00 Uhr Ausflug nach Dukades Katharina	Workshop Heilsames Singen Regine	Workshop Heilsames Singen Regine	Workshop Heilsames Singen Regine
11.00 13.00		Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	Kreativgarten mit Christine	
18.00	Vorstellung offenes Programm Treffen am Pool	Heart-Dancing Dancing - Heart Daruma und Natascha	Good Vibrations Trommeln Andrea	Tanz der Elemente Dagmar	Osho Kundalini Meditation Vimlan	Herzreise Daruma und Natascha
20.00	Sounds & Vibes Eine Reise mit Klängen Andrea	Mit Liedern und Mantras in die Nacht Regine	Herzreise Daruma und Natascha	Last Minute Trio Livemusik am Pool	ab 18:30 Uhr Basar am Pool	Ausklang im Gesang Regine

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Korfu-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche von Sonntag bis Freitag – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ!

Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.

YOGA INTENSIVWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

25.05. – 01.06.2024

Pascal Portmann

In dieser Intensivwoche hast du die Möglichkeit, das ganzheitliche Yogasystem besser kennen zu lernen.

Neben der Yogapraxis wird anhand des Leitfadens von Patanjali der achtfache Pfad näher erläutert.

Wir praktizieren von kraftvollen und dynamischen Übungen bis zur feinen Energielenkung.

So stellen wir Kontakt zu den inneren Vorgängen und der eigenen Mitte her und tanken neue Kraft.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 01 | € 1115



BUCHUNGS-INFO

MYC 01: Kein Abendessen inkludiert.

YOGA RELAXWOCHE AUF DER GRÜNEN INSEL KORFU

01.06. – 08.06.2024

Pascal Portmann

In dieser Relaxwoche steht die Yogapraxis im Mittelpunkt.

Wir üben 2 Stunden am Morgen beginnend mit einer Einstiegsmeditation und gehen dann über in Atemübungen und die Asana-Praxis.

Unter anderem lernen wir vitalisierende, spezifische Krankheits vorbeugende Asanas.

Das Ziel ist es, am Ende der Woche eine eigene Übungspraxis weiter führen zu können.

Kurszeit: ca. 2 Std./Tag | MYC 02 | € 825



BUCHUNGS-INFO

MYC 02: Kein Abendessen inkludiert.



Unterbringung der Seminarteilnehmer/innen in den Apartments Hoys mit schönem Garten und Meerblick

KRAFTVOLL WIE DAS MEER – STILL WIE DER OLIVENHAIN (TAI JI & QI GONG)

08.06. – 15.06.2024

Astrid Brüttsch & Donat Curti

Möchtest du deine Vitalität erneuern, dich durch die intensiven Naturkräfte, dank der achtsamen Bewegung und der Beruhigung des Geistes nähren lassen? Durch tägliches Üben von Tai Ji und Qi Gong im Freien wird es dir möglich, in den Fluss der Lebensenergie einzutauchen und dich mit dem großen Ganzen zu verbinden. Du erfährst Spannungsausgleich, einen tieferen Atem und lernst allmählich, dich aus deiner Mitte und mühelos zu bewegen. Wir bieten Impulse, welche dich auf allen Ebenen des Lebens inspirieren können.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | MYC 03 | € 990



OM AUF KORFU: ZEIT FÜR YOGA – ZEIT FÜR DICH

22.06. – 29.06.2024

Ursi Otto

Darf's noch ein bisschen Meer sein?

Abschalten, auftanken, regenerieren. Mit Hatha Yoga und Pranayama starten wir im mediterranen Licht in den Tag und kommen in unsere Kraft und Leichtigkeit. Abends lassen wir den Tag entspannt ausklingen bei ruhigem Yin und Yoga Nidra. Dazwischen bleibt viel Freiraum, die Seele baumeln zu lassen, bei Sonnenuntergang den Wellen und der inneren Stimme zu lauschen. Unter all den Menschen, für die du immer da bist und sorgst, gibt es einen Menschen, den du nicht vergessen darfst: dich selbst.

Kurszeit: 3-4 Std./Tag | MYC 04 | € 1060



RELAX & RENEW – URLAUBSWOCHE MIT KUNDALINI YOGA

29.06. – 06.07.2024

Sabine Utz

Loslassen, entspannen und Kraft tanken - mit vitalisierendem Yoga am Morgen, Meditation und dem Eintauchen in Dein gegenwärtiges Sein. Am Abend gibt es sanftes Abendyoga und Meditationen, die den Geist ruhig werden lassen. Dieser besonders kraftvolle und wunderschöne Ort, lässt zusammen mit der täglichen Yoga- und Meditationspraxis, eine tiefe Verbindung nach Innen zu Dir Selbst entstehen. Geist und Körper erfahren Klärung, tiefe Spannungen können sich lösen und Du kannst Deinen inneren Raum ausdehnen - hin zu Deiner innewohnenden Kraft, Weisheit und Freude.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 05 | € 940



YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

06.07. – 13.07.2024

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, starten wir den Tag mit einer YIN-YOGA Einheit. Danach genießen wir ein besonderes Frühstück im Akrotiri. Im Anschluss unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit (Tanz, Cranio-sacral, systemischer Arbeit...) und nicht zuletzt in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 06 | € 1010



Ferien-Seminare

ZURÜCK ZUR QUELLE DER RUHE UND DES GLÜCKS

13.07. – 20.07.2024

Claire Dalloz

In dieser Yogawoche üben wir ca. 5 – 5,5 Stunden Yoga jeden Tag. Bei Morgendämmerung beginnen wir den neuen Tag in Ruhe mit einer Meditation, Kriya- und Pranayama-Praxis. Danach fließen wir in eine dynamische Asana Praxis über. Der Fokus liegt bei der präzisen Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist und Seele sich zusammen als Team auf einen Punkt fokussieren können. Auf diese Weise schaffst du Bewusstsein; du stellst dein Gleichgewicht wieder her und findest zu dir selbst! Lass dich inspirieren!

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | MYC 07 | € 1195



YIN YOGA – KÖRPERARBEIT: SCHÖPFEN AUS DER EIGENEN MITTE

17.08. – 24.08.2024

Anke Richardon

An diesem wunderbaren, kraftvollen Stückchen Erde, wo einfaches SEIN so leicht fällt, starten wir den Tag mit einer YIN-YOGA Einheit. Danach genießen wir ein besonderes Frühstück im Akrotiri. Im Anschluss unterstützen wir den Kontakt zu uns mit unterschiedlicher Körperarbeit (Tanz, Cranio-sacral, systemischer Arbeit...) und nicht zuletzt in Begegnung mit Anderen im geschützten Rahmen einer Gruppe. Das Erfahrene fügen wir im freien Tanz zusammen, der uns immer wieder in die Bejahung zum Leben und zur Lebensfreude führt.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 10 | € 1010



ASHTANGA YOGA FÜR EINSTEIGER

03.08. – 10.08.2024

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (geführte Stunde). Täglich wird ein unterschiedlicher Schwerpunkt gesetzt, um die Idee des Ashtanga zu verdeutlichen. Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gibt Dir diese Woche die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 08 | € 1045



YOGA, WILDKRÄUTER UND ÄTHERISCHE ESSENZEN

31.08. – 07.09.2024

Julia Maurer & Viktoria Günter-Pavel

„Kraftvoll wie das Meer, still wie der Olivenhain, duftend wie die Feige beweglich wie die Weide.“ Unter diesem Motto steht diese besondere Yogawoche am Meer. Aktives Erwachen mit Yoga und Achtsamkeitsmeditation, Wildkräuterbetrachtungen unterwegs, Luxus für Seele und Haut mit ätherischen Ölen sowie astrologischer Betrachtung des Zeitgeistes. Wir genießen das Füllhorn von Korfus Natur und unseren Körper mit all seinen Sinnen. Lass dich mitnehmen auf eine einmalige Regenerationsreise zu Dir selbst.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | MYC 11 | € 945



ASHTANGA YOGA IM MYSORE STYLE

10.08. – 17.08.2024

Marcell Laudahn

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (Mysore Style). Eine eigenständige Ashtanga-Yogapraxis wird vorausgesetzt, da im traditionellen Mysore Style praktiziert wird. Hier kann optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden.

Kurszeit: ca. 2,5-6 Std./Tag | MYC 09 | € 1045



YOGA & MEDITATION

MUDRA - PRANYAMA - TANDAVA

21.09. – 28.09.2024

Shantam E. Fuchs

Du bist bei mir richtig, wenn Yoga für dich mehr bedeutet als nur Asana und Fitness. Ich lehre einen traditionellen, meditativen Yoga. Neben den klassischen Asana üben wir auch viel Pranayama, die besonders wichtig sind, um den Geist zur Ruhe zu bringen und in einen meditativen Zustand zu gelangen. In Ergänzung zum indischen Yoga praktizieren wir noch Tandava, eine trantrische Bewegungsmeditation.

Kurszeit: 3-4 Std./Tag | MYC 12 | € 1180



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 825

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **Studio** oder **Apartment** im Haus Hoys oder Höhe. Gegen Aufpreis als DZ zur Alleinbenutzung und/oder bessere Preisgruppe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 130 (Studio mit eigenem Bad); p.P. € 90 (Apartment mit geteiltem Bad) EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- **Tägliches Frühstücksbüfett und 6x vegetarisches Abendessen** (Donnerstag Abend ohne Abendessen) - Vorspeisen und Salatteller, Hauptspeise, Nachtschlack inkl. alkoholfreier Getränke
- MYC 01 & MYC 02 & MYC 11: Kein Abendessen inkludiert
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu**

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden.

Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn. Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 30 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

MYTHOS CORFU Ferien-Seminare 2024

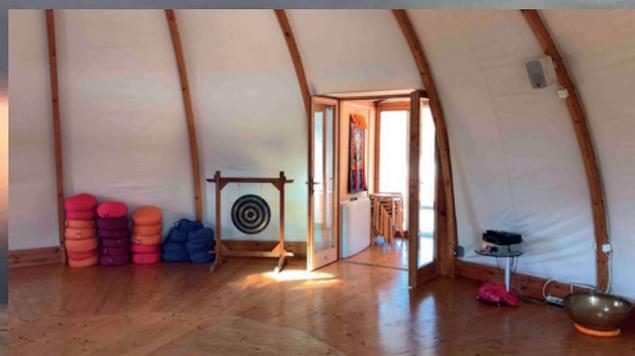
Termine 2024	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
25.05. – 01.06.	Yoga Intensivwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 01	€ 1115
01.06. – 08.06.	Yoga Relaxwoche auf der grünen Insel Korfu	Pascal Portmann	MYC 02	€ 825
08.06. – 15.06.	Kraftvoll wie das Meer – Still wie der Olivenhain (Tai Ji & Qi Gong)	Astrid Brüttsch & Donat Curti	MYC 03	€ 990
22.06. – 29.06.	OM auf Korfu: Zeit für Yoga – Zeit für Dich	Ursi Otto	MYC 04	€ 1060
29.06. – 06.07.	Relax & Renew – Urlaubswoche mit Kundalini Yoga	Sabine Utz	MYC 05	€ 940
06.07. – 13.07.	Yin Yoga – Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 06	€ 1010
13.07. – 20.07.	Zurück zur Quelle der Ruhe und des Glücks	Claire Dalloz	MYC 07	€ 1195
03.08. – 10.08.	Ashtanga Yoga für Einsteiger	Marcell Laudahn	MYC 08	€ 1045
10.08. – 17.08.	Ashtanga Yoga im Mysore Style	Marcell Laudahn	MYC 09	€ 1045
17.08. – 24.08.	Yin Yoga – Körperarbeit: Schöpfen aus der eigenen Mitte	Anke Richardon	MYC 10	€ 1010
31.08. – 07.09.	Yoga, Wildkräuter und ätherische Essenzen	Julia Maurer & Viktoria Günter-Pavel	MYC 11	€ 945
21.09. – 28.09.	Yoga & Meditation (Mudra-Pranyama-Tandava)	Shantam E. Fuchs	MYC 12	€ 1180

Nach Bedarf und Absprache kann das Frühstück im nahegelegenen Cafe „Akrotiri“ - auf dem Grat mit Blick nach Arillas und St. Stefanos – serviert werden, wo auch die Gruppenaktivitäten stattfinden.

Das Abendessen findet im „Mythos Corfu“ statt. Entfernung zu Fuß: ca. 20-25 Minuten. Auf Wunsch kann ein kostenloser Shuttleservice zu vereinbarten Zeiten eingerichtet werden.

Frühbucherrabatt: 3%

Bei Buchung bis zum 31.01.2024



OURANOS CLUB

Korfu | Griechenland

MEDITATION

KREATIV

YOGA

TAI CHI & QI GONG

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

„Wunderbarer Club mit phantastischem vegetarischem Essen, Meditations- und Gruppenräume mit tollem Ambiente. Herzliche Menschen und magische Atmosphäre!“

Gästemeinung 2023

Ort der Begegnung



Der Ouranos Club ist seit mehr als 38 Jahren ein Ort der Begegnung und Besinnung für Menschen jeden Alters. Durch die offene und familiäre Atmosphäre kann jeder Gast leicht mit interessanten Menschen und Gleichgesinnten in Kontakt kommen – beim Essen auf der großen Terrasse im Sonnenuntergang, bei einem der vielen Angebote des offenen Programms, bei gemeinsamen Ausflügen oder bei einem Glas Wein in der Kaliwutsibar. Bei Gesprächen unterm Sternenhimmel haben schon so manche Freundschaften begonnen. Genießt den Augenblick, gönnt Euch eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele berührt.





UMGEBUNG
Der Club liegt auf einer Landzunge zwischen Agios Stefanos und Arillas, am Ortsrand von zwei kleinen Dörfern. Hier finden sich auch Supermärkte und urige Tavernen. Zwei lange Sandstrände sind in ca. 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Die reizvolle Altstadt von Korfu Stadt mit ihrem typischen mediterranen Flair ist ca. 45 km entfernt.

WOHNEN
Apartments in drei Preisgruppen, verteilt in verschiedenen Häusern. Grundsätzlich alle seitlich zum Meer mit freiem oder eingeschränktem Meerblick. Ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kühlschrank, teilweise mit kleiner Wohnküche. Einfache und zweckmäßige Ausstattung.

Die Zimmer in den einzelnen Preisgruppen A, B und C unterscheiden sich durch die Größe, Lage sowie Alter der Ausstattung.

ESSEN UND TRINKEN
Vegetarisches Frühstücks- & Abendbuffet (auf Wunsch ist auch vegane Verpflegung möglich) im clubeigenen Restaurant mit Sonnenterrasse. Softdrinks, Tee und Kaffee inklusive. Wein und Bier zu moderaten Preisen.

GEGEN GEBÜHR

- Wöchentliche Workshops (3–4 Tage, ca. 2 Std. pro Tag; vor Ort zubuchbar)
- zahlreiche Ferien-Seminare
- Einzelbehandlungen (Massagen, The Journey von Brandon Bays, Tarot, Cranio Sacral u.v.m.)
- Sportangebote von externen Partnern (Tauchen, Mountainbike, Wassersport).

TIPP FÜR ALLEINREISENDE:
Kein EZ-Zuschlag:
04.05. – 18.05. & 28.09. – 19.10.2024
Halber EZ-Zuschlag:
18.05. – 01.06.2024
(nur gültig für das offene Programm)

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche			
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		Nebensaison 04.05. – 18.05.24 28.09. – 19.10.24	Hauptsaison 18.05. – 28.09.24
A	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 580	€ 640
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 550	€ 610
B	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 630	€ 670
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 590	€ 630
C	Kleines Apartment (Kat. 1)	€ 660	€ 710
	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 620	€ 670
L	Großes Apartment (Kat. 2)	€ 670	€ 720

Kategorie 1: Kleines Apartment, 1-2 Personen, ein Doppelzimmer, eigene Dusche/WC, Balkon oder Terrasse, Kühlschrank
Kategorie 2: Großes Apartment, 2-4 Personen, zwei Doppelzimmer, gemeinsame Dusche/WC, Terrasse oder Balkon, kleine Wohnküche mit Kühlschrank

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ
p.P. ab € 550

- INKLUSIVLEISTUNGEN**
- Unterbringung zu zweit im DZ (im kleinen oder großen Apartment) **oder EZ (EZ-Zuschlag)**
 - Teilnahme am **offenen Meditativ- & Kreativprogramm** (an 5 Tagen, je 3–4 Stunden)
 - Vegetarische & auf Wunsch vegane **Halbpension** (Frühstück- & Abendbuffet) inkl. ausgewählter alkoholfreier Getränke
 - **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Korfu

Verlängerungswoche:
Ab 2. Woche um € 50 ermäßigter Tarif.
Ab 4. Woche um € 100 ermäßigter Tarif.

Einzelzimmer-Zuschlag /Woche:
EZ sind DZ zur Alleinbenutzung
Preisgruppe A p.P. € 50
Preisgruppe B/C p.P. € 100

Frühbucherrabatt: 3 %
Bei Buchung bis zum 31.01.2024.
Wiederholerrabatt: 10 %
Bei 2. Buchung im gleichen Jahr
(nur gültig für das offene Programm)

ÖFFNUNGSZEITEN
04.05. – 19.10.2024

ANREISE
Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG
Samstag.

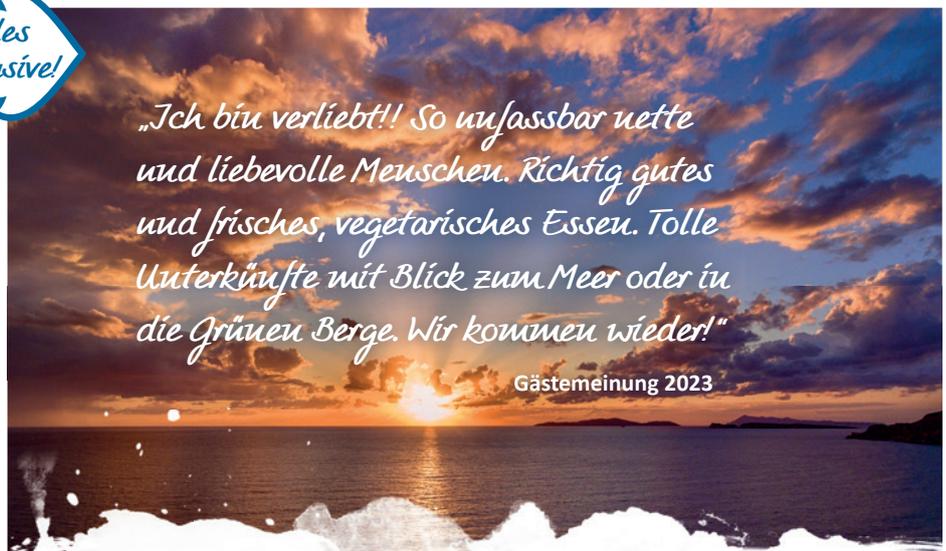
FLUGHAFENTRANSFER
Korfu, ca. 1 Stunde

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	5
Wasser °C	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16	

Das offene Programm



Das offene Meditations- und Kreativprogramm, so wie auch die Workshops laden ein, dem Alltag zu entfliehen und Neues zu entdecken. Das Ouranos-Team gestaltet jede Woche ein abwechslungsreiches Programm, für das keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Dank der offenen und familiären Atmosphäre nehmen Sie bestimmt ein Stück Ouranos (griech. Himmel) mit nach Hause.



Wöchentlich wechselnde Workshops können gegen Gebühr vor Ort dazugebucht werden.

Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.inside-travel.com

OFFENES MEDITATIONS-PROGRAMM

Im Olivenhain, am Strand oder im Meditationsraum, das wöchentlich wechselnde Programm beinhaltet eine Auswahl aus verschiedenen Bausteinen z.B.

- Stille und Bewegungsmeditationen
- Yoga
- Tai Chi & Qi Gong
- Meditatives Singen
- Geführte innere Prozesse
- Tanzen
- Trommeln
- Klangschalen Meditation

OFFENES KREATIV-PROGRAMM

Entdecken Sie den Künstler in sich – in der im schattigen Olivenhain gelegenen Kreativwerkstatt.

Angeboten wird unter anderem:

- Malen (Acryl, Aquarell, Seide)
- Modellieren
- Zeichnen und Skizzieren
- Marmor- und Specksteinbearbeitung
- Schmuckgestaltung
- Pastellmalerei
- Arbeiten mit Ton

Material zum Selbstkostenpreis



Beispiel für einen Wochenplan mit offenen Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30		Stille Meditation mit Flöte	Pilates	Yoga	Yoga	Qi Gong
10:30		Mit dem Körper kommunizieren	Mit dem Körper kommunizieren	Tanz dein Tarot - Biodanza trifft Tarot	Meine Intuition	Lieder aus aller Welt
11:00 – 14:00	11:00 bis 12:00 Vorstellung des Workshop	Wanderung Cap Drastis über Avliotes	Malen	Malen	Malen	Malen
11:00 – 14:00		Zurück mit dem Boot	Speckstein	Speckstein	Speckstein	Speckstein
18:00			Kundalini Meditation			
20:30	Begrüßung und Vorstellung des Programms	Klangschalenmeditation	Mantrasingen	Trommeln	Bazar und Happy Dance Night	Ausklang der Woche und Verabschiedung

Ferien-Seminare

Die Ferien-Seminare bieten die hervorragende Möglichkeit tief und achtsam in ein bestimmtes Thema einzusteigen. Geleitet werden diese von ausgewählten und bekannten Top-Referenten & Trainern.

Die Seminare finden in der Regel vormittags von Sonntag bis Freitag im clubeigenen Seminarzentrum statt. Es bleibt genug Zeit zur individuellen Entspannung oder eigenen Aktivitäten.



COACH FÜR RESILIENZ

04.05. – 11.05.2024

Dr. Klaus Biedermann

Wir sind das Ergebnis unserer Gedanken – wir sind Schöpfer! Gedanken haben die Tendenz sich zu verwirklichen. Nutzen Sie diese Wahrheit, indem Sie Ihre Gedanken kontrollieren. Jeder Mensch hat eine Kraft in sich: Die Kraft des geistigen Bildes. Das zu trainieren, nennt man Mentales Training. Mentales Training zielt vor allem auf die Modellierung erwünschter und zielgerichteter Gedankenmuster ab. Mentales Training – gekoppelt mit körperlicher Entspannung arbeitet gezielt mit Visualisierungstechniken. Dadurch werden Potentiale freigesetzt, die Intuition weiterentwickelt.
Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 01 | € 1490

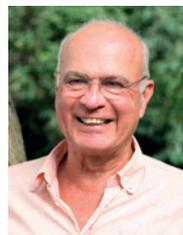


„FRÜHLINGSWONNE“ – DIE ERWECKUNG DER LEBENSKRAFT

11.05. – 18.05.2024

Matthias Hotz

Inspiziert von der wilden Schönheit Korfus und der Kraft der Natur erforschen wir tanzend die verschiedenen Aspekte unseres Seins. Unbeschwert von den Verpflichtungen und Gewohnheiten des Alltags, in liebe- und humorvoller Atmosphäre, bringt der Tanz unsere Lebensenergie aufs Neue ins Fließen. Diese Umgebung lädt ein, sich mit den Rhythmen der Natur zu verbinden und in einem lebendigen Wechsel von Begegnung und innerer Einkehr, tiefer zu sich selbst zu finden.
Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | OUC 03 | € 845



BURN-IN-SEMINAR®: ENTDECKE DAS BESTE IN DIR.

25.05. – 01.06.2024

Dr. Klaus Biedermann

Bist du bereit, dich auf eine transformative Reise zu begeben. Möchtest du deine Potentiale entfesseln und ein tieferes Verständnis für dich selbst gewinnen? Dann ist unser Burn-In Seminar® genau das Richtige für dich. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir manchmal, uns selbst an erste Stelle zu setzen. Dieses Seminar bietet dir die einzigartige Möglichkeit, dich intensiv mit deinem Inneren zu beschäftigen und tiefe Einsichten über dich selbst zu gewinnen.
Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 05 | € 1110



HYPNOSE

11.05. – 18.05.2024

Dr. Klaus Biedermann

Hypnose (oder Hypnotherapie) ist eine Technik, mit der man sich selbst oder andere in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen kann. So lassen sich verschüttete Erlebnisse aufarbeiten, Angststörungen behandeln und positive Kräfte aktivieren. Ebenfalls bei Raucherentwöhnung, Burn-out und Reinkarnationstherapie. Zu weiteren Anwendungsbereichen zählen Ängste, Depressionen, Folgen traumatischer Erfahrungen, Suchtverhalten, psychosomatische Störungen, chronische Schmerzen etc. Im medizinischen Bereich wird Hypnose mit Erfolg bei Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Erkrankungen und Hauterkrankungen eingesetzt. Diese Weiterbildung ist geeignet für Ärzte, Heilpraktiker, Psychotherapeuten und Coaches.
Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 02 | € 1490



YOGA- & TANZURLAUB AM MEER *IM TANZ DER BEZIEHUNGEN*

18.05. – 25.05.2024

Ursula Anthropolos

Entdecke deine Kraft und deinen Ruhepol in der herzhaften und achtsamen Bewegung im Movement Medicine tanzen, Kundaliniyoga und Mantra singen. Während dieser besonderen Frühsommer - Urlaubswoche am Meer, erforschen wir im Körper über den Tanz unsere Beziehungen, die wir führen und pflegen. Du schenkst dir eine Woche in Gemeinschaft verbunden sein, die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum geben in diesem grünen Inselparadies.
Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | OUC 04 | € 990



IFS-RETREAT – DAS KIND IN DIR KANN FREIHEIT FINDEN

25.05. – 01.06.2024

Thomas Frister

Wir verbinden Erholung und Entspannung mit heilsamen Aufstellungen nach dem Modell des Inneren Familien-Systems. Vom Seminarraum können wir eine wunderschöne Aussicht aufs Meer genießen! IFS baut auf der Inneren-Kind-Arbeit auf und hilft, Sätze loszulassen wie z.B.: „Ich muss perfekt sein.“ „Ich muss immer für andere da sein.“ Vor Anmeldung bittet die Kursleitung um ein kostenloses Vorgespräch.
Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag / OUC 06 / € 960



BUCHUNGS-TIPP

OUC 04: Bei Buchung bis 31.01.2024 erhalten Sie € 50 Rabatt.

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

Ferien-Seminare

ACHTSAMKEITSTRAINING – KOMPAKT (MSBR)

08.06. – 15.06.2024

Dr. Kirstin Luppe

Wir üben uns mit Neugier, Leichtigkeit und Selbstmitgefühl äußere Geschehnisse sowie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen - ohne uns dabei in Bewertungen oder Sorgen zu verlieren. Dadurch erfahren wir, wie sich neue Perspektiven eröffnen; wie wir unser Leben gelassener, freudiger und selbstbestimmter gestalten können. Wissenschaftlich fundierte Theorie sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung und ein offener, vertrauensvoller Erfahrungsaustausch bilden die Kursstruktur.

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | OUC 07 | € 1080



ACHTSAMKEIT - VERTIEFUNGSEMINAR

15.06. – 22.06.2024

Dr. Kirstin Luppe

Wir wissen bereits um die positive, verändernde Kraft der Achtsamkeit, dass innerer Frieden auch unabhängig von äußeren Geschehnissen möglich ist. In unserem herausfordernden Alltag verlieren wir uns dennoch oft in Sorgen und Ängsten oder fallen in alte, gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensmuster zurück. Durch gemeinsame Praxis, Erfahrungsaustausch, theoretische Inputs und Zeiten der Stille vertiefen wir unsere Achtsamkeitspraxis. Wir erfahren die Kostbarkeit jeden Augenblicks – wir erfahren uns selbst!

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | OUC 08 | € 1080



MATRIXPOWER® „REISE ZUM HERZEN“ MIT VENUSRITUAL ZUR HEILUNG DER LIEBE

15.06. – 22.06.2024

Monika Gössl & Thomas Meyer

Diese Reise zum Herzen wird dich begeistern, wenn du deine Ausstrahlung gezielt verändern möchtest, um Fülle, Leichtigkeit, Freude und deine*n Seelenpartner*in ins Leben zu ziehen. Willkommen sind hier alle Singles und Paare, die eine erfüllte Beziehung leben möchten. Denn dies setzt voraus, auch die Beziehung zu dir selbst zu heilen, deine Eigenliebe und dein Selbstvertrauen zu stärken und dein Herz zu öffnen. Das absolute Highlight der Reise ist das Venusritual zur Heilung der Liebe. Dieses Ritual wird dein Leben verändern.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 09 | € 1300



ENTFESSELE DIE MAGIE DEINER STIMME

29.06. – 06.07.2024

Sabina Elsa Astolfi

Entdecke die allumfassende Kraft deiner Stimme und singe mit uns, umgeben von der Schönheit dieser Insel. Die stimmbefreienden Gesangsübungen und Meditationen wecken Freude und fördern deine Gesundheit. Getragen vom Herzen der Gruppe, lernst du deiner kreativen Kraft zu vertrauen und ihr mutig Ausdruck zu geben. Tauche tief in die Klänge der Mantras und Herzlieder ein. Eine Reise zu dir selbst. Gast Feldenkrais Lehrer: Ferdinand Kleinemeier.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 10 | € 1390



IMPROVISATIONSTHEATER: KOPF AUS - FLOW AN

29.06. – 06.07.2024

Graciette Justo

Lustige Improspiele, phantasievolle Rollenarbeit, berührende Stehgreifszenen: Schenk dir selbst eine entspannende Auszeit voller Spielfreude bei einer inspirierenden Profi-Schauspielerin. Improtheater ist ein Ort, an dem für Momente alles möglich sein kann. An dem man sich Ideen wie Pingpong-Bälle zuwirft und so gemeinsam eine andere Welt erschafft. Hier darfst du dich mit all deinen Facetten spielerisch ausdrücken und alle möglichen und unmöglichen Rollen und Geschichten erschaffen. Entdecke dich neu, in dieser Verwandlungskunst jenseits von Richtig und Falsch.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 11 | € 1211



WEITERBILDUNG IN SYSTEMISCHEN AUFSTELLUNGEN

06.07. – 20.07.2024

Dr. Klaus Biedermann

Für Absolventen der Studiengänge Systemisches und Mentales Coaching bieten wir eine Weiterbildung in Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellungen an. Aufstellungen sind für vielfältige Fragestellungen geeignet: Wie Teamentwicklung, Konfliktbewältigung, Führungsverhalten, Personalentscheidungen, Ziel-/und Entscheidungsfindung, Verhandlungsvorbereitung, Kundenverhältnis, Visionen, Entwicklung von Leitbildern, Unternehmenskultur, Produktgestaltung.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 12 | € 2920



FLOW OF LOVE: TANTRA & CHAKRADANCE

13.07. – 20.07.2024

André Sadjadian & Patricia Faci

Wir laden Dich ein, auf eine magische tantrische Reise durch Deine sieben Chakren. Mit tantrischen Übungen, Chakradance, Atemarbeit, Massagen, Yoga, Meditation, Soundhealing und viel Gemeinschaft bringen wir Dein Energiesystem zurück in den natürlichen Fluss der Liebe und des Lebens. Komm mit uns und erfahre Leichtigkeit, Selbstliebe und Lebensfreude. Vor der Anmeldung laden wir Dich zu einem kurzen Vorgespräch ein.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 13 | € 1180

BUCHUNGS-TIPP

OUC 13: Bei Buchung bis 15.05.2024 erhalten Sie € 80 Rabatt.



TROMMELBAU WORKSHOP

13.07. – 20.07.2024

Astrid Johanna Schweska

In diesem Ritualworkshop baust Du mit Deiner Intension Deine ganz persönliche Aroma-Heiltrommel. Der Prozess allein ist bereits äußerst heilsam und am Ende hilft Dir Deine schamanische Rahmentrommel dabei, die ureigene Lebenskraft zu stärken und emotional zu heilen. Die lebendige Kraft der Natur, in Form ätherischer Öle, fördert dabei zusätzlich Dein persönliches Wachstum und bereitet Dir den Weg in Dein tiefstes Ich. Anmeldeabschluss ist der 14. Juni 2024.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 14 | € 1360



SOMMER-CELEBRATION: DAS LEBEN FEIERN, DIE LIEBE LEBEN

20.07. – 27.07.2024

Frank Fiess

Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität. Eine ideale Möglichkeit Erholung, Muße und transformierende Erfahrungen zu verbinden. Jeder Tag ehrt und beschenkt deinen Körper, reinigt und weitet deinen Geist, öffnet und unterstützt dein Herz und den Reichtum deiner Gefühle und lässt deiner Seele wieder Flügel wachsen. Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die in einem würdevollen Rahmen sich selbst und anderen eine nährnde, sinnliche und seelenvolle Zeit des Glücks schenken wollen.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 15 | € 1120

BUCHUNGS-TIPP

OUC 15: Bei Buchung bis 31.03.2024 erhalten Sie € 50 Rabatt.



REISE DER SINNE – TATTWA WAVES

03.08. – 10.08.2024

Betty Nayaboury

Reise der Sinne - Tattwa Waves, die sinnliche Reise durch die Elemente, ist eine Hommage an die gesamte Schöpfung, eine Feier des Lebens und der sinnlichen Lebensfreude. Wir nutzen die kraftvolle Energie der Natur um uns zu befreien und Lebensfreude und schöpferische Fähigkeiten zu entwickeln. Reise der Sinne setzt sich aus Yogaübungen, spielerischen Komponenten in der Natur und Tanzelementen mit zentrierter Wahrnehmung unserer Sinne zusammen.



Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | OUC 16 | € 1190

BUCHUNGS-TIPP

OUK 16: Bei Buchung bis 31.05.2024 erhalten Sie € 90 Rabatt.

YOUR LIFE IS IN YOUR CHAKRAS

10.08.-17.08.2024

Christian Gianjot & Ajeet Lakshmi Kaur

Dieses Retreat bietet dir eine neue Lebensperspektive, die deine Einstellung zu den Herausforderungen deines Lebens verändern kann. Bringe mit Kundalini-Yoga, Meditation, Pranayama, Yoga Nidra, Mantrasingen und Tiefenentspannung deine Chakras in Einklang.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 17 | € 990

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

BURN-IN-SEMINAR®: ENTDECKE DAS BESTE IN DIR.

17.08. – 24.08.2024

Dr. Klaus Biedermann

Bist du bereit, dich auf eine transformative Reise zu begeben. Möchtest du deine Potentiale entfesseln und ein tieferes Verständnis für dich selbst gewinnen? Dann ist unser Burn-In Seminar® genau das Richtige für dich. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir manchmal, uns selbst an erste Stelle zu setzen. Dieses Seminar bietet dir die einzigartige Möglichkeit, dich intensiv mit deinem Inneren zu beschäftigen und tiefe Einsichten über dich selbst zu gewinnen.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 18 | € 1110

TANZGLÜCK KORFU

24.08. – 31.08.2024

Janos Grimm & Katharina Taig

Eine wunderschöne Fusion von Bewegungsfreude, Spiritualität und Kreativität erwartet dich! Im Tanz kannst du das Leben genießen, heilen, auftanken und dich mit deinem und unseren Herzen verbinden. In Gesprächs-Ritualen tauschen wir uns aus und bewegen ganz konkrete Impulse um alles zu bewegen, was uns bewegt. Meer und Strand werden wir in diesem Rahmen als Orte der Kraft erleben.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 19 | € 1110

BUCHUNGS-TIPP

OUK 19: Bei Buchung bis 01.04.2024 erhalten Sie € 60 Rabatt.

IMPROVISATIONSTHEATER: KOPF AUS - FLOW AN

24.08. – 31.08.2024

Graciette Justo

Lustige Improspiele, phantasievolle Rollenarbeit, berührende Stehgreifszenen: Schenk dir selbst eine spannende Auszeit voller Spielfreude bei einer inspirierenden Profi-Schauspielerin. Improtheater ist ein Ort, an dem für Momente alles möglich sein kann. An dem man sich Ideen wie Pingpong-Bälle zuwirft und so gemeinsam eine andere Welt erschafft. Hier darfst du dich mit all deinen Facetten spielerisch ausdrücken und alle möglichen und unmöglichen Rollen und Geschichten erschaffen. Entdecke dich neu, in dieser Verwandlungskunst jenseits von Richtig und Falsch.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 20 | € 1211

ACHTSAMKEIT & MEDITATION: DEN AUGENBLICK UMARMEN

31.08. – 07.09.2024

Graciette Justo

Sitzmeditation, Cacao Zeremonie, sanftes Yoga, Soundhealing, Herzenskontemplation, Mindful Movement, Breathwork und inspirierende Weisheitsgeschichten in der nährenden Fülle des Augenblicks. Lass dich von der transformierenden Kraft der Achtsamkeit verzaubern. Ein Rendezvous mit deinem innersten Kern. Gemeinsam im Kreis. Behütet. Still. Kraftvoll. Wer bist du jenseits deiner gedanklichen Limitierungen? Der heilsame Raum des vertrauensvollen Loslassens und Auftankens schenkt tiefe Geborgenheit, Klarheit und ein Nachhausekommen in dir.



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | OUC 21 | € 1111

TANTRAURLAUB - „MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN“

31.08. – 07.09.2024

Angela Mecking & Felice Pospiech & Ralf Lieder

Dieses Seminar ist die ideale Verbindung von Tantra und Urlaub: Mittels tantrischen Ritualen und Übungen, kraftvollen Meditationen, entspannenden Massagen, Lachyoga, Atemübungen und sinnlichen Begegnungen wirst du innerlich und äußerlich berührt. Gemeinsame Freizeitaktivitäten in der Gruppe runden den Urlaub ab. Der Fokus liegt auf der würdigenden Begegnung mit dem eigenen Körper und denen der anderen Teilnehmer. Der Freude, der Achtsamkeit, der Sinnlichkeit, der Spiritualität und der Lebendigkeit wird großer Raum gewährt. Geeignet für Paare und Singles.



Kurszeit: ca. 6,5 Std./Tag | OUC 22 | € 1210

WEGE ZUM LICHT

07.09. – 14.09.2024

Jeannette Krüssenberg

Heilyoga, Bewusstseinsübungen und das Lesen im Bewusstseinsfeld, unterstützen dich, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu kommen, durch sie hindurch zu sinken und tiefere Erfahrungen von Stille, Unendlichkeit und Freude zu erfahren. Deine intuitiven und medialen Fähigkeiten werden spielerisch geschult, sodass du Antworten auf deine Fragen erhältst. Das Leben wird so viel leichter, wenn wir Zugang zu unserer inneren Führung haben.



Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | OUC 23 | € 1050

BURN-IN-SEMINAR®: ENTDECKE DAS BESTE IN DIR.

07.09. – 14.09.2024

Dr. Klaus Biedermann

Bist du bereit, dich auf eine transformative Reise zu begeben. Möchtest du deine Potentiale entfesseln und ein tieferes Verständnis für dich selbst gewinnen? Dann ist unser Burn-In Seminar® genau das Richtige für dich. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir manchmal, uns selbst an erste Stelle zu setzen. Dieses Seminar bietet dir die einzigartige Möglichkeit, dich intensiv mit deinem Inneren zu beschäftigen und tiefe Einsichten über dich selbst zu gewinnen.



Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 24 | € 1110

Ferien-Seminare

RECEIVE YOUR INNER FLOWER – EIN RETREAT ZUR TRANSFORMATION & HEILUNG

14.09. – 21.09.2024

Stephanie Hagemann

Unterstützt und getragen von diesem wunderbaren Ort empfangen wir unsere innere Blüte. Wir lernen unsere Geschenke anzunehmen und bei uns anzukommen und zu sein.



Hindernisse auf der Reise zu uns selbst werden in Leichtigkeit transformiert. Wie innen so aussen. Körperübungen, Transformationsarbeit, Meditation, Musik und Tanz helfen uns auf dem Weg zum authentischen Sein.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 25 | € 1300

BUCHUNGS-TIPP

OUC 25: Bei Buchung bis 31.01.2024 erhalten Sie € 200 Rabatt.

IN LOVE WITH LIVE – HERZ TANTRA FERIEN

14.09. – 21.09.2024

Daniela Rose & Swami Anand Damir

In diesem Retreat geht es um dein Herz, deine innere Ausdehnung und Öffnung, deinen Genuss, deine Liebe! Wir wenden uns dem Herz-Chakra zu.



Durch tantrische Meditationen, Tanz, emotional release, Atemübungen, Affirmationen, Bewegung und Massage verbinden wir uns mit unserer Herzenergie (biologisch und energetisch) und öffnen den natürlichen Energiefluss. Einzelpersonen und Paare sind willkommen.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | OUC 26 | € 1410

BUCHUNGS-TIPP

OUC 26: Bei Buchung bis 24.04.2024 erhalten Sie € 200 Rabatt.

ICH TRAGE MEINE TRAUER ANS MEER

21.09. – 28.09.2024

Karin Simon

Reden und Schweigen - Lachen und Weinen - Gemeinsam statt Einsam.

Begleiten wird dich die erfahrene Psychotherapeutin HP - Lebensamme - Traueramme - Sterbeamme Karin Simon



Inhalte des Seminars: Gespräche und Austausch; Phantasieren; gemeinsames Musizieren; Trauerrituale; Kraftwanderung. Unsere geschützten Gruppentreffen finden am Vormittag statt. Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen Tagesausklang.

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag | OUC 27 | € 1120

BURN-IN-SEMINAR®: ENTDECKE DAS BESTE IN DIR.

28.09. – 05.10.2024

Dr. Klaus Biedermann

Bist du bereit, dich auf eine transformative Reise zu begeben. Möchtest du deine Potentiale entfesseln und ein tieferes Verständnis für dich selbst gewinnen? Dann ist unser Burn-In Seminar® genau das Richtige für dich.



In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, vergessen wir manchmal, uns selbst an erste Stelle zu setzen. Dieses Seminar bietet dir die einzigartige Möglichkeit, dich intensiv mit deinem Inneren zu beschäftigen und tiefe Einsichten über dich selbst zu gewinnen.

Kurszeit: ca. 6-8 Std./Tag | OUC 28 | € 1110

FRAUENINTENSIV - *ICH BIN DIE FRAU MEINES LEBENS*

28.09. – 05.10.2024

Ursula Anthropolos

Schenk dir diese Auszeit im Frauenkreis und tauche ein in den Fluss von Lebendigkeit, Annahme, Wohlwollen und Versöhnung. Wir verbinden uns mit der Selbstverständlichkeit eine wundervolle Frau zu sein, in diesem Körper und allem was war, egal in welcher Lebensphase, Alter, Form und Gewicht.



Genieße diese Spielwiese für das Unschuldige und gönne dir in positiv-sinnlicher Weiblichkeit, dich an deine Kraftquelle angemessenen anzubinden.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | OUC 29 | € 990

BUCHUNGS-TIPP

OUC 29: Bei Buchung bis 30.06.2024 erhalten Sie € 50 Rabatt.

BRASILIEN TRIFFT GRIECHENLAND – BRASILIANISCHE KREISTÄNZE

05.10. – 12.10.2024

William Valle

In diesem Seminar wird William Valle uns eine Sammlung seines Repertoires seiner Choreografien beibringen, die in seinen ersten sechs Heften enthalten sind, die hauptsächlich für brasilianische Musik aus verschiedenen Epochen gemacht wurden. Eingeladen sind alle, die mit Hilfe von Musik, Tanz und Bewegung mehr über die brasilianische Kultur erfahren wollen.



Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | OUC 30 | € 950

BUCHUNGS-TIPP

OUC 30: Bei Buchung bis 30.04.2024 erhalten Sie € 50 Rabatt.

RECONNECT AND EMPOWER YOURSELF. WERDE, WER DU WIRKLICH BIST!

05.10. – 12.10.2024

Markus Gruber

Tauche ein in eine einzigartige Woche der Selbsterfahrung. Spürst Du die Sehnsucht nach Ruhe, Klarheit und Entschleunigung? Mach Dich auf den entscheidenden Weg: Vom Kopf ins Herz.



Lass Deine Alltagsrollen hinter Dir und entdecke Deine Einzigartigkeit. Löse Dich von limitierenden Mustern und lausche Deiner inneren Weisheit. Durch Selbstreflexion, bioenergetische Übungen und Meditation fokussierst Du Dich auf den wichtigsten Menschen Deines Lebens: DICH.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | OUC 31 | € 1117

BUCHUNGS-TIPP

OUC 31: Bei Buchung bis 31.05.2024 erhalten Sie € 200 Rabatt.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 845

INKLUSIVLEISTUNGEN SEMINARE

- **Unterbringung** zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit gemeinsamen Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
DZ zur Alleinbenutzung: € 50 - € 100 pro Person & Woche
Kategorie 1 (= eigene DU/WC): € 30 - € 40 pro Person & Woche
Preisgruppe B (eingeschränkter Meerblick): € 20 - € 40 pro Person & Woche
Preisgruppe C (Meerblick, bessere Ausstattung): € 60 - € 70 pro Person & Woche
- **Teilnahme am Ferien-Seminar**
- **Vegetarische Halbpension**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu**

SONDERAKTION

Kein EZ-Zuschlag:
04.05. – 18.05. & 28.09. – 19.10.2024

FRÜHBUCHERRABATT: 3 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2024

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

OURANOS CLUB Ferien – Seminare 2024

Termine 2024	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
04.05. – 11.05.	Coach für Resilienz	Dr. Klaus Biedermann	OUC 01	€ 1490
11.05. – 18.05.	Hypnose	Dr. Klaus Biedermann	OUC 02	€ 1490
11.05. – 18.05.	„FrühlingsWonne“ – Die Erweckung der Lebenskraft	Matthias Hotz	OUC 03	€ 845
18.05. – 25.05.	Yoga- & Tanzurlaubwoche am Meer *im Tanz der Beziehungen*	Ursula Anthropolos	OUC 04	€ 990
25.05. – 01.06.	Burn-In-Seminar®: Entdecke das Beste in dir.	Dr. Klaus Biedermann	OUC 05	€ 1110
25.05. – 01.06.	IFS-Retreat – Das Kind in dir kann Freiheit finden	Thomas Frister	OUC 06	€ 960
08.06. – 15.06.	Achtsamkeitstraining - Kompakt (MBSR)	Dr. Kirstin Luppe	OUC 07	€ 1080
15.06. – 22.06.	Achtsamkeit-Vertiefungsseminar	Dr. Kirstin Luppe	OUC 08	€ 1080
15.06. – 22.06.	MatrixPower® „Reise zum Herzen“ mit Venusritual zur Heilung der Liebe	Monika Gössl & Thomas Meyer	OUC 09	€ 1300
29.06. – 06.07.	Entfesse die Magie deiner Stimme	Sabina Elsa Astolfi	OUC 10	€ 1390
29.06. – 06.07.	Improvisationstheater: Kopf aus – Flow an	Graciette Justo	OUC 11	€ 1211
06.07. – 20.07.	Weiterbildung in systemischen Aufstellungen	Dr. Klaus Biedermann	OUC 12	€ 2920
13.07. – 20.07.	Flow of Love: Tantra & Chakradance	André Sadjadian & Patricia Faci	OUC 13	€ 1180
13.07. – 20.07.	Trommelbau Workshop	Astrid Johanna Schweska	OUC 14	€ 1360
20.07. – 27.07.	Sommer-Celebration: Das Leben feiern, die Liebe leben	Frank Fiess	OUC 15	€ 1120
03.08. – 10.08.	Reise der Sinne – Tattwa Waves	Betty Nayaboury	OUC 16	€ 1190
10.08. – 17.08.	Your Life is in Your Chakras	C. Gianjot & A. Lakshmi Kaur	OUC 17	€ 990
17.08. – 24.08.	Burn-In-Seminar®: Entdecke das Beste in dir.	Dr. Klaus Biedermann	OUC 18	€ 1110
24.08. – 31.08.	Tanzglück Korfu	Janos Grimm & Katharina Taig	OUC 19	€ 1110
24.08. – 31.08.	Improvisationstheater: Kopf aus – Flow an	Graciette Justo	OUC 20	€ 1211
31.08. – 07.09.	Achtsamkeit & Meditation: Den Augenblick umarmen	Graciette Justo	OUC 21	€ 1111
31.08. – 07.09.	Tantraurlaub – „Mit allen Sinnen genießen“	A. Mecking & F. Pospiech & R. Lieder	OUC 22	€ 1210
07.09. – 14.09.	Wege zum Licht	Jeannette Krüssenberg	OUC 23	€ 1050
07.09. – 14.09.	Burn-In-Seminar®: Entdecke das Beste in dir.	Dr. Klaus Biedermann	OUC 24	€ 1110
14.09. – 21.09.	Receive Your Inner Flower – Ein Retreat zur Transformation und Heilung	Stephanie Hagemann	OUC 25	€ 1300
14.09. – 21.09.	In Love with Life – Herz Tantra Ferien	Daniela Rose & Swami Anand Damir	OUC 26	€ 1410
21.09. – 28.09.	Ich trage meine Trauer ans Meer	Karin Simon	OUC 27	€ 1120
28.09. – 05.10.	Burn-In-Seminar®: Entdecke das Beste in dir.	Dr. Klaus Biedermann	OUC 28	€ 1110
28.09. – 05.10.	Frauenintensiv - *Ich bin die Frau meines Lebens*	Ursula Anthropolos	OUC 29	€ 990
05.10. – 12.10.	Brasilien trifft Griechenland – Brasilianische Kreistänze	William Valle	OUC 30	€ 950
05.10. – 12.10.	Reconnect and Empower Yourself. Werde wer DU wirklich bist!	Markus Gruber	OUC 31	€ 1117

ZENTRUM PHILOXENIA

Kreta | Griechenland

Direkt
am Meer!

YOGA

WANDERN

KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

VEGETARISCHE VERPFLEGUNG ✓

„Sehr persönliche
Atmosphäre,
das professionelle
Offene Programm und die
Gemeinschaft lassen mich
wieder buchen.“

Gästemeinung 2023

Genießen und Entspannen in familiärer Atmosphäre

Wir laden ein in die Souda Bucht bei Plakias, am fast südlichsten Punkt Europas. Wenn die Wellen des Libyschen Meeres die kretischen Gestade küssen, treffen sich hier die Kontinente Europa und Afrika.

In unmittelbarer Umgebung dieser ruhigen Bucht liegt das ZENTRUM PHILOXENIA eingebettet in der imposanten Landschaft der kretischen Südküste. Eine Terrasse über den Weiten des Meeres, eine Grünanlage mit Palmen und farbenprächtigen Bougainvillea, ein schöner Gruppenraum, eine überdachte Fläche für Gruppenangebote, sowie eine Jurte für Massagen und Heilbehandlungen bieten den Rahmen für einen gleichsam erholsamen wie erlebnisreichen Urlaub.





UMGEBUNG

In drei Kilometern Entfernung liegt der lebendige Ferienort Plakias mit Cafés, Tavernen, Musik-Bars unter dem Sternenhimmel, Supermärkten und Geschäften – sogar ein Bioladen ist dabei. Plakias ist umgeben von urigen Bergdörfern, tiefen Schluchten, imposanten Bergen und einer vielfältigen Küstenlandschaft mit kleinen Sandbuchten, meeresumtose Felsen und einem paradiesischen Palmenwald als ganz besonderes Ausflugsziel.

WOHNEN

Das Hotel Souda Mare besticht durch seinen familiären und gemütlichen Charakter und die ruhige Lage direkt am Meer. Es fasziniert durch die vielen Pflanzen, welche die Anlage liebevoll umranken und umsäumen. In dem einfachen, landestypischen Hotel stehen 17 Gästezimmer mit eigenem Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse zur Verfügung. **Wenige Minuten vom Hotel entfernt lädt kristallklares Wasser und zwei feine Kiesel-Sand-Strände zum Baden ein.**

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstück wird in der Morgensonne auf der Hotelterrasse eingenommen. Frisch gepresster Orangensaft, eine Vielfalt an einheimischem Obst und Gemüse, kretischer Thymianhonig, selbst gemachte Aufstriche und Marmeladen und viele regionale Spezialitäten sind Bestandteil unseres reichhaltigen Morgenbüfets. Für das Abendessen zaubern unsere Köche eine vegetarische, mediterrane Vielfalt an Köstlichkeiten.

Das Essen wird gemeinschaftlich an einem großen Tisch auf der Terrasse eingenommen.

VOR ORT ZUBUCHBAR

- Mittagssnacks und Getränke im Hotel
- Ausflüge mit dem Bus, Boot oder Mietwagen
- geführte Extra-Wanderungen
- Massagen/Behandlungen
- ein Abendessen in einer Strandtaverne mit griechisch-kretischer Life Musik
- Angebote von externen Partnern wie Reiten, Wassersport und Tauchen
- zahlreiche Ferien-Seminare

VOR ORT IN BAR ZU ZAHLEN

- Griechische Tourismussteuer: zur Zeit € 0,50 pro Zimmer pro Nacht

TIPP FÜR ALLEINREISENDE

Halber EZ-Zuschlag: 13.04. – 27.04.2024
Kein EZ-Zuschlag: 02.11. – 09.11.2024
 (nur gültig für das offene Programm)



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	16	17	20	24	28	29	30	28	25	22	18
Sonnenstd./Tag	4	5	6	8	10	12	13	12	10	7	6	5
Wasser °C	16	15	16	17	19	22	24	25	24	23	21	17

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 655

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am **offenen Programm** (an 6 Tagen)
- **Philoxenia-Frühstücksbüfett**
- 5 x mehrgängiges **vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen** (1 x Begrüßungessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- **Obst auf dem Zimmer bei Ankunft**
- **kostenlos kretischer Kräutertee**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion** (3 x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 580
Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 140
 EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

ÖFFNUNGSZEITEN

13.04. – 09.11.2024
Offenes Programm:
 13.04. – 25.05. & 01.06. – 13.07.2024
 17.08. – 31.08. & 14.09. – 09.11.2024

ANREISE

Flüge nach Heraklion vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Samstag: Sammeltransfer ab Flughafen Heraklion, Fahrzeit: ca. 1,5 – 2 Stunden
 Andere Anreisemöglichkeiten und -tage auf Anfrage.

Frühbucherrabatt: 3 %
 Bei Buchung bis zum 31.01.2024.

Das offene Programm



„Kreta ... eine wunderbare Insel für sich und dann noch im Zentrum betreut zu werden von Inselliebhabern – die Kultur, Kulinarik und Geschichte magisch nahe bringen.“

Gästemeinung 2023



Täglich außer samstags lädt das Philoxenia-Team im Rahmen des offenen Programms zu ein bis fünf Veranstaltungen ein. Über eine Teilnahme kann ganz spontan entschieden werden. Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Die Freude an entspannten Urlaubsaktivitäten und neuen Impulsen steht im Vordergrund.

Das Programm lädt ein zum Ausprobieren und Experimentieren und schafft die Möglichkeit eines individuellen Urlaubs in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter.



Das Programm wird jede Woche neu erstellt aus folgenden Elementen, z.B.:

- Yoga
- sanfte Körperübungen
- Minisprachkurs Griechisch
- freies Kreativangebot mit Farben und Naturmaterialien
- Griechische Märchen, Mythen und Anekdoten
- Meditationen & Mantrasingen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannung und Phantasie Reisen
- eine Halbtageswanderung
- Einführung in die griechischen Tänze



Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 – 9.00		Yoga	Naturmeditation am Strand	Meridian Stretching	Yoga	Bewegungsmeditation	
8.30 - 10.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
tagsüber	10.00 Vorstellung und Infos zu Hotel, Team und Programm 16.00 Mini-Griechischkurs	10.00 Halbtageswanderung	Wanderung/Ausflug optional zubuchbar		10.00-12.00 Freies Kreativprogramm	Empfehlung: Mit dem Bus nach Rethymnon	Willkommensessen bei Ankunft
18.00- 19.00	Yoga zum Ankommen	Entspannung & Phantasie Reise		Griechischer Tanz	Spirituelle Lieder	Yoga am Abend	
19.30	Abendessen	Abendessen		Abendessen in der Taverne	Abendessen	Abendessen	
Am Abend		Griechische Märchen, Mythen und Fakten		Live Musik und Tanz in der Taverne	Filmabend	Abschiedsabend	

Inspirierende Ferienseminare

Das Zentrum Philoxenia bietet auch einen passenden Rahmen für intensive Seminarangebote als Alternative zum offenen Programm. Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und reisen Sie erholt, zufrieden und bereichert nach Hause.



YOGA & WANDERN

13.04. – 20.04. & 20.04. – 27.04.2024

Susanne Bousset & Christian Geith

Morgendliches Yoga mit Blick auf die Weiten des Libyschen Meeres, Wandern durch die wilde Bergwelt Kretas und entlang der imposanten Küsten - traditionelle Bergdörfer und tiefe Schluchten. Unter der erfahrenen Leitung von Susanne und Christian erwandern und erleben wir gemeinsam den Zauber und die Kraft dieser Insel. Wir genießen den Ausklang des Tages mit entspannendem Yoga. Eine erlebnisreiche Entdeckungsreise, die uns innerlich wie äußerlich bewegt und inspiriert.



Kurszeit: ca. 2-7 Std./Tag | KRE 01 & 02 | € 1050

BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung KRE 01 & KRE 02 erhalten Sie € 100 Rabatt.

BIODANZA RETREAT: TANZ INS LICHT

27.04. – 04.05.2024

Andreas Müller & Gela Dunecke

Im herrlichen Licht des Südens erleben wir uns im Tanz in Verbindung mit uns selbst, mit den Anderen. In liebevoller Gemeinschaft und achtsamer Begleitung kannst du eine Woche lang eintauchen in eine erholsame und nährnde Reise für Dich. Wir bieten einen strukturellen und thematischen Rahmen, von Austausch in der Gruppe, übers gemeinsame Tanzen, Yoga am Morgen, Meditation am Strand, gemeinsamen Mahlzeiten, etc. Für uns bedeutet Retreat Rückzug oder Rückbesinnung auf das Wesentliche: das eigentliche, vollkommenen Wesen, das du bist, im Einklang mit der Vollkommenheit der Natur!



Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | KRE 03 | € 1060

SEELENLICHT – RETREAT: ERWECKE DEINE HELLSINNE

01.06. – 08.06.2024

Ingrid Haring

Am Meer und in der Verbindung mit den Kräften der Natur reinigen und öffnen wir unsere Wahrnehmungskanäle. Wir erlauschen Botschaften, die bestimmte Orte für uns bereithalten. Die dabei empfangenen Impulse nehmen wir tief in unser Herz. In Stille, Meditation und in den Naturbegegnungen erweitern/festigen wir unsere Intuition und erproben unterschiedliche Facetten der Hellwahrnehmung. Wir erleben Medialität als natürlichen Teil unseres Lebens.



Kurszeit: ca. 7 Std./Tag | KRE 04 | € 1240

MAGISCHE KRAFTPLÄTZE KRETAS

08.06. – 15.06.2024

Susanne Bousset & Christian Geith

Mit Ausflügen und leichten Wanderungen gehen wir an sehr unterschiedliche Kraftplätze und erfahren dort die eigene innere Stärke. Wir meditieren in der wilden Bergwelt und den Schluchten der Sfakia, erleben die Kraft der stillen und sanften Kapellen. Wir meditieren an Jahrhunderte alten Bäumen und mit der Weite des Meeres, berührt von den Klängen der Natur und den gesungenen Mantren. Zum Genießen und Wirken lassen gibt es Yoga im Zentrum Philoxenia und Zeiten, um am Meer zu liegen und einfach zu sein.



Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 05 | € 990

INSIDE(R) TIPP

Wir übernehmen auch die Organisation und Abwicklung Ihrer eigenen Seminare.

AUS VOLLER KRAFT LEBEN

15.06. – 22.06.2024

Maika Müller & Astrid Best-Bothof

Nach schweren Zeiten das Leben wieder in die Hand nehmen, im nährenden Kreis der Frauen Freude und Leichtigkeit einladen und der Seele den Raum geben, langgehegte Wünsche und verborgene Potentiale wiederzuentdecken. Mit Meditation und Körperreisen, intuitivem Schreiben, Tanzen, heilenden Ritualen, Lesen und Erschaffen im Morphischen Feld und Biographiearbeit begleiten wir dich in dieser Woche. Auch Einzelsessions sind möglich. Wenn du die Sonne in dir wieder strahlen lassen und mit uns an einem magischen Ort eintauchen willst ins türkisblaue Meer der unendlichen Möglichkeiten, bist du bei uns richtig!



Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 06 | € 990

DAS HEILE HERZ - SOMMER RETREAT AUF KRETA

17.08. – 24.08.2024

Otto Raich

Im Herzen finden wir unsere wahre Heimat, dort fühlen wir uns angekommen und verbunden. Wir nehmen uns eine Woche Zeit, um mit Meditationen, Energiearbeit, Tanz und Übungen aus dem kaschmirischen Yoga Intern ganz in unseren Herzens-Raum einzutauchen.



Der wunderschöne Platz an der Südküste Kretas mit seiner starken Natur, der Sonne und dem Meer und die Gemeinschaft der Gruppe unterstützen uns bei der Reise zu unserem heilen Herzen.

Kurszeit: ca. 5,5 Std./Tag | KRE 07 | € 1090

BUCHUNGS-INFO

KRE 07: 6x Abendessen inkludiert

Ferien-Seminare

HARMONIE UND INNERE KRAFT - YOGA & MEDITATIONEN

24.08. – 31.08.2024

Jana Giebe
Nirvair Akaal

Im ruhigen Süden von Kreta, tauchen wir spielerisch in die Welt der 7 Chakren ein. Kundalini Yoga, Meditationen, Mantren und Pranayamas erzeugen mehr Gesundheit, Harmonie, Ausgeglichenheit und innere Kraft in Dir. Unser Yogaspace wird im Haus, am Strand und in den Bergen Kretas sein...und somit schöpfen wir auch aus der umliegenden Natur. K-Yoga ist sehr dynamisch und auch für Beginner geeignet.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 08 | € 1080

BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung KRE 08 bis zum 15.03.2024 erhalten Sie € 60 Rabatt.



YOGA MIT SINGEN & TANZEN

14.09. – 21.09.2024

Renate Luz

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft mit Hatha Yoga! Das Angebot umfasst Tiefenentspannungen, Atemtraining und einen aufbauenden Übungsteil. Wir eröffnen den Tag mit dem Sonnengruss oder einer Morgenmeditation am Meer. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und begegnen der Stille des Augenblicks. Ohne Vorkenntnisse kann jeder seine Beweglichkeit steigern, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Tönen, Singen und freies Tanzen leeren den Geist und öffnen neue Wege uns selbst zu begegnen.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | KRE 10 | € 895



BIDANZA RETREAT: TANZ IN DER FÜLLE

12.10. – 19.10.2024

**Andreas Müller &
Gela Dunecke**

Wir sammeln die Fülle des Sommers ein, im Tanz in Verbindung mit uns selbst, mit den Anderen und mit der Natur. In liebevoller Gemeinschaft und achtsamer Begleitung kannst du eine Woche lang eintauchen in eine erholsame und nährnde Reise für Dich. Wir bieten einen strukturellen und thematischen Rahmen, von Austausch in der Gruppe, übers gemeinsame Tanzen, Yoga am Morgen, Meditation am Strand, gemeinsamen Mahlzeiten, etc. Für uns bedeutet Retreat Rückzug oder Rückbesinnung auf das Wesentliche: das eigentliche, vollkommene Wesen, das du bist, im Einklang mit der Vollkommenheit der Natur!

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | KRE 13 | € 1060



DIE LEBENSFREUDE WOCHE 1

31.08. – 14.09.2024

**Frithjof Krepp &
Eva Gerigk**

Zwei Wochen Seminar Urlaub für die Seele. Zwei Wochen voller Lebensfreude und Lebensenergie durch das Qi Gong der spontanen Bewegungen und Matrix Reimprinting, Tanzen und Meditation. Wir verbinden uns mit dem Qi der Erde, der Magie des nächtlichen Sternenhimmels, tauchen ein in die Natur der Südküste Kretas und in das Tiefblau des Meeres.

Voraussetzung zum Besuch der beiden Wochen ist der Besuch eines Matrix Reimprinting Kurses, dessen Techniken in den beiden Wochen durch das Praktizieren unter der Anleitung von Eva vertieft werden.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 09 | € 1790

BUCHUNGS-INFO

KRE 09 & KRE 11: 3x Abendessen pro Woche inkludiert.



DIE LEBENSFREUDE WOCHE 2

21.09. – 28.09.2024

**Frithjof Krepp &
Eva Gerigk**

Ein Seminar Urlaub für die Seele. Eine Woche voller Lebensfreude und Lebensenergie durch das Qi Gong der spontanen Bewegungen, durch Meridianklopftechniken, Tanzen und Meditation. Wir verbinden uns mit dem Qi der Erde, der Magie des nächtlichen Sternenhimmels, tauchen ein in die Natur der Südküste Kretas und in das Tiefblau des Meeres. Dazu gibt es, wie immer, viel Zeit für Sonne, Strand, gutes und gesundes Essen, besondere Begegnungen mit netten, offenen Menschen ...

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | KRE 11 | € 975



YOGA & WANDERN

19.10. – 26.10. & 26.10. – 02.11.2024

**Susanne Bousset &
Christian Geith**

Morgendliches Yoga mit Blick auf die Weiten des Libyschen Meeres, Wandern durch die wilde Bergwelt Kretas und entlang der imposanten Küsten - traditionelle Bergdörfer und tiefe Schluchten. Unter der erfahrenen Leitung von Susanne und Christian erwandern und erleben wir gemeinsam den Zauber und die Kraft dieser Insel. Wir genießen den Ausklang des Tages mit entspannendem Yoga. Eine erlebnisreiche Entdeckungsreise, die uns innerlich wie äußerlich bewegt und inspiriert.

Kurszeit: ca. 2-7 Std./Tag | KRE 14 & 15 | € 1050



BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung KRE 14 & KRE 15 erhalten Sie € 100 Rabatt.

YOGA – KRAFTQUELLE FÜR KÖRPER & SEELE

28.09. – 05.10.2024

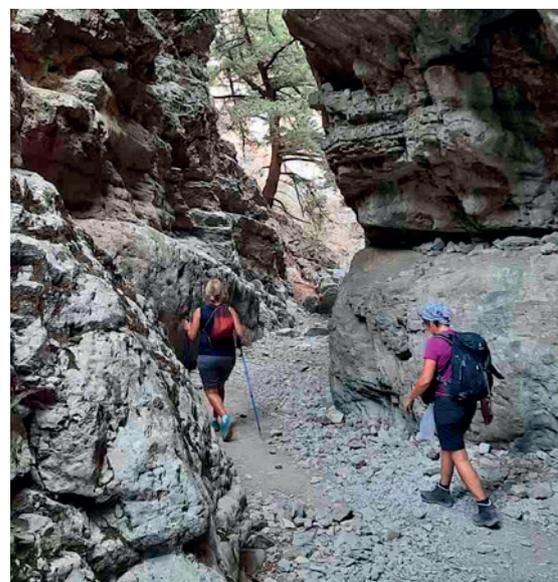
Bärbel Lehmann

In der Weite der kretischen Landschaft und des Meeres, fällt es leicht, mit Yoga dem Alltag zu entfliehen. Deine Selbstbestimmung, Freude und innere Freiheit zu entdecken oder wieder Zugang dazu zu finden.

Mit Freude an Bewegung Dein eigenes Wohlbefinden zu steigern. Innere Stille kennen lernen und dennoch getragen werden von der Gruppe.

Seminarinhalte: Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga, Entspannungsanleitung, Erlernen von Meditation, innerer Stille, Achtsamkeitsschulung, Einführung in die Weisheitslehre des Yoga.

Kurszeit: ca. 3,5 Std./Tag | KRE 12 | € 890



ZENTRUM PHILOXENIA Ferien-Seminare 2024

Termine 2024	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
13.04. – 20.04.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 01	€ 1050
20.04. – 27.04.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 02	€ 1050
27.04. – 04.05.	Biodanza-Retreat: Tanz ins Licht	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 03	€ 1060
01.06. – 08.06.	Seelenlicht – Retreat: Erwecke deine Hellsinne	Ingrid Haring	KRE 04	€ 1240
08.06. – 15.06.	Magische Kraftplätze Kretas	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 05	€ 990
15.06. – 22.06.	Aus voller Kraft leben	Maike Müller & Astrid Best-Botthof	KRE 06	€ 990
17.08. – 24.08.	Das heile Herz - Sommer Retreat auf Kreta	Otto Raich	KRE 07	€ 1090
24.08. – 31.08.	Harmonie und innere Kraft – Yoga & Meditationen	Jana Giebe Nirvair Akaal	KRE 08	€ 1080
31.08. – 14.09.	Die Lebensfreude Wochen 1	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 09	€ 1790
14.09. – 21.09.	Yoga mit Singen & Tanzen	Renate Luz	KRE 10	€ 895
21.09. – 28.09.	Die Lebensfreude Woche 2	Frithjof Krepp & Eva Gerigk	KRE 11	€ 975
28.09. – 05.10.	Yoga – Kraftquelle für Körper & Seele	Bärbel Lehmann	KRE 12	€ 890
12.10. – 19.10.	Biodanza-Retreat: Tanz in der Fülle	Andreas Müller & Gela Dunecke	KRE 13	€ 1060
19.10. – 26.10.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 14	€ 1050
26.10. – 02.11.	Yoga & Wandern	Susanne Bousset & Christian Geith	KRE 15	€ 1050

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 890

INKLUSIVLEISTUNGEN SEMINARE

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Philoxenia-Frühstücksbüfett
- 5 x mehrgängiges **vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen** (1 x Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Obst auf dem Zimmer bei Ankunft
- **kostenlos** kretischer Kräutertee
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 580

Einzelzimmer-Zuschlag/ Woche: p.P. € 140
(EZ sind DZ zur Alleinnutzung).

Zuschlag 1. Stock Meerblick/Zimmer: € 42

FRÜHBUCHERRABATT: 3 %

Bei Buchungen bis zum 31.01.2024

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen.

Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Ungefähre Gruppengröße: 4 bis 25 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

ILIOS CENTER

Perdika | Griechenland

*Traumhafte
Sonnenunter-
gänge*

MEDITATION

KREATIV

QI GONG

YOGA

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*„Individualität und Gemein-
schaft, alles ist möglich und
nichts muss. Jeden Tag indivi-
duell gestalten und diese Stille
... ich buche wieder“*

Gästemeinung 2023

Ein Ort für Stille, Natur- erfahrung, Innere Einkehr und Lebensfreude

Die Region Epirus auf dem griechischen Festland ist ursprünglich und wildromantisch: faszinierende Gebirgszüge mit tiefen Schluchten, die zum Ionischen Meer im Westen hin in liebliche Hügel übergehen. Die Küste präsentiert sich mit üppiger Vegetation, herrlichen Stränden und türkisblauem Meer, die zum Baden in der Sonne und in glasklarem Wasser einladen. Eingebettet in diese malerische Landschaft liegt das Ilios-Center – ein Urlaubsziel für Körper, Geist und Seele.





UMGEBUNG

Nicht weit vom Ilios-Center liegen die kleinen Städtchen Sivota und Perdika, die Sie in einer Stunde zu Fuß oder in zehn Minuten mit dem Bus oder Taxi erreichen. Während Perdika mit einem urigen und gemütlichen Marktplatz versteckt in den Bergen liegt, erleben Sie in Sivota die verträumte Stimmung eines kleinen Hafentädtchens.

Die Umgebung des Centers lädt zu Wanderungen ein, auf denen Sie die vielfältige Landschaft der Region erkunden können.

WOHNEN DIREKT AM MEER

Der Komplex verfügt über 20 Apartments und Studios mit Meerblick, und lässt eine familiäre, private Atmosphäre entstehen. Der Komfort der Anlage ist landestypisch. Die Apartments sind mit eigenem Bad, Klima-anlage, Fernseher, Kühlschrank und einer kompletten Küche, wo Sie ihre Mahlzeiten zubereiten können, ausgestattet. Außerdem verfügt der Komplex über einen Geldtresor für Ihre Wertsachen, einen Swimmingpool und eine Bar.

ESSEN UND TRINKEN

Tägliches reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Bio-Produkten. Für das Abendessen können Sie aus den zahlreichen Tavernen und Restaurants der Umgebung auswählen ca. 5 Gehminuten. Dort werden Sie die Möglichkeit haben, Gerichte und

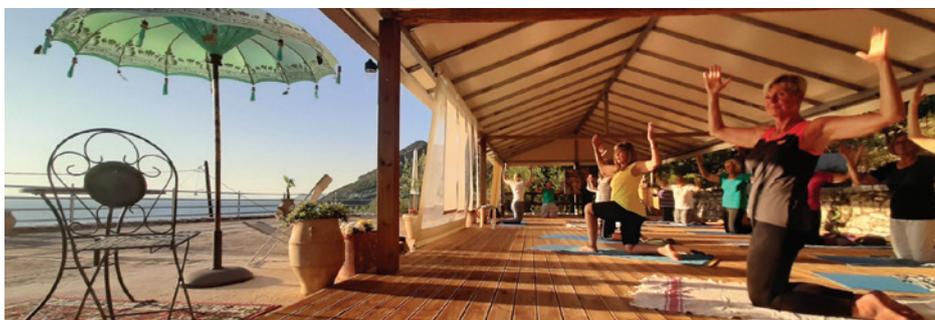
Geschmacksrichtungen griechischer Küche und frischem Fisch aus dem Ionischen Meer zu genießen. Der Hauseigene Bus kann Sie auf Wunsch an einem oder 2 Abende ins idyllische Dorf Perdika mit seinem lebendigen Dorfplatz (typisch griechisch) zum Essen fahren und wieder abholen.

OFFENES PROGRAMM

- 6x tägliches Schweigen am Morgen bis 10:30 Uhr zum Frühstück
- 6x Yoga und Qi Gong am Strand mit anschließender Stille Meditation
- 2x Yoga am Nachmittag
- 1x Experimentelles Acrylmalen
- 1x Specksteinbearbeitung oder Tonarbeiten
- 1x Ausflug (wunderschöner Höhenweg & Ausblick auf die Bucht) in die Umgebung (inkl. Stiller-Gehmeditation) und anschließender Fahrt zum Ort Perdika zum gemeinsamen Abendessen.
- 1x Ausflug in die Umgebung zu einem besonderen Olivenhain (Wunschbaum und Kloster) bis zum nächsten Strand
- 1x Griechischer Abend mit Live Musik und Tanz

GEGEN GEBÜHR

- Sportangebote von externen Partnern (Wandern, Mountainbike, u.a. Kanu)
- Ausflüge nach Parga, Dodoni, Korfu-Stadt, Nekromandio, Acheronschlucht
- Bootsausflüge zur Insel Paxos
- Griechische Tourismussteuer: € 1,50 pro Zimmer pro Nacht (vor Ort in bar zu bezahlen)
- Hauseigener Sammeltransfer ab/bis Fährhafen Igoumenitsa: € 45,00 pro Fahrt. Falls möglich organisieren wir Sammeltransfers, dann können die Kosten geteilt werden.



Wohnbeispiele und Bilder finden Sie auf www.inside-travel.com

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 529

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag) mit Meerblick
- Alle Zimmer mit Wasserkocher, kleiner Küche und Föhn inkl. Moskitoschutz an Terrassentüren
- Teilnahme am offenen Meditativ- & Kreativprogramm inkl. 2 Ausflüge (wunderschöne Wanderwege) in die Umgebung
- reichhaltiges Frühstücksbuffet & ein Griechischer Abend (12 € Selbstkostenpreis für Buffet) mit Live Musik und Tanz

Verlängerungswoche: p.P. € 509

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 200 im DZ zur Alleinnutzung.

Zuschlag 1./2. Stock direkter Meerblick/Woche: p.P. € 20

ÖFFNUNGSZEITEN

18.05. – 29.06.2024 & 31.08. – 12.10.2024

ANREISE

- Flüge nach Korfu vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)
- Weiterreise mit Taxi zum Hafen ca. 10 Min. (Selbstorganisation)
- Mit der Fähre nach Igoumenitsa (1½ Std.) Hauseigener Transfer zum Ilios Center (45 Min.) ab/bis Fährhafen Igoumenitsa: kostenpflichtig

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Korfu, ca. 2½ Std.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

SOAK – SOMMERAKADEMIE

Zakynthos | Griechenland



KREATIV

MEDITATION

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

SPORTANGEBOTE ✓

KINDER- & JUGENDPROGRAMM ✓

Kreative Leichtigkeit des Seins



Die Sommerakademie Griechenland auf der südlichsten Ionischen Insel Zakynthos ist schon seit über 30 Jahren Trendsetter im Bereich des Kreativurlaubs. Ihr einzigartiges offenes Kurssystem mit bis zu 22 Workshopangeboten pro Tag garantiert erholsame Potenzial-entfaltung in naturbelassener, paradiesischer Umgebung. Wir senden Ihnen gerne den ausführlichen Spezialkatalog.

„Angenehm dass man jederzeit Anschluss findet, viele Leute kennen lernt, aber auch allein bleiben kann. Das Kursangebot ein Traum!!!“

Gästemeinung 2023





z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 597

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am Kursprogramm (Kursmaterial größtenteils inkludiert)

Verlängerungswoche: p.P. ab € 524

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. ab € 165
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

ÖFFNUNGSZEITEN

24.05. – 04.10.2024

ANREISE

Flüge nach Zakynthos vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Freitag.

FLUGHAFENTRANSFER

Zakynthos, ca. 20 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

KREATIVITÄT ALL INCLUSIVE

Täglich ein Programm von bis zu 22 frei wähl- und kombinierbaren Kursen für Einsteiger, Anfänger und Fortgeschrittene. Die meisten Kursmaterialien und Instrumente sind im Pauschalpreis inklusive.

KINDER-/JUGENDPROGRAMM

Im Juli und August wird ein umfangreiches Kinder- und Jugendprogramm für Kinder von 3 bis 16 Jahren angeboten.

KURSANGEBOTE

Umfangreiches, frei kombinierbares Kursprogramm an 5 Tagen in der Woche, z.B.

- Malerei
- Schmuckgestaltung
- Körperharmonie
- Philosophie
- Fotografie
- Zeichnen
- Land-Art/ Bodypainting
- Tanz/Musik
- Kreatives Schreiben
- Sport/Bewegung
- Bildhauerei
- Keramik
- Meeresbiologie
- Griechisch
- Bogenschießen
- Singen
- Kinderzirkus
- Theater

Ausführlicher Spezialkatalog auf Anfrage.

SINGLEWOCHEN 2024:

Ermäßigter EZ-Zuschlag zu bestimmten Terminen.

UMGEBUNG

Zakynthos ist die südlichste der Ionischen Inseln. Üppige, immergrüne Vegetation und blaues Meer soweit das Auge reicht. Die Sommerakademie Griechenland findet in dem kleinen Dorf Vasilikos (300 Einwohner) statt. Urige Tavernen, nette Bars, Yannis Coffee House und vier gut sortierte Mini-Markets.

WOHNEN

2- bis 4-Bett-Studios, unterschiedliche Preis- und Ausstattungskategorien, in verschiedenen Villen verteilt in Vasilikos. Villen und Kursplätze sind bequem untereinander in wenigen Gehminuten erreichbar. Grundsätzlich alle Zimmer ausgestattet mit Dusche, WC, Terrasse oder Balkon, Kochnische mit Kühlschrank, teilweise mit Meerblick.

ENTSPANNEN

Lage direkt an einem ca. 1 km langen, flach in kristallklares Meer abfallenden Sandstrand. Liegen teils gegen Gebühr.

ESSEN UND TRINKEN (nicht inklusive)

Zahlreiche griechische Tavernen und Bars in Gehdistanz. Frühstück in Yannis Coffee House.

PREISE (ohne Flug) pro Person/Woche		
Preisgruppen und Zimmer-Kategorien		
A	z.B. Studio Ionio	ab € 597
B	z.B. Villa Nikos / Villa Levante	ab € 652
C	z.B. Villa Artina	ab € 761

Für Kinder gelten, je nach Alter ermäßigte Preise.



ILIOHOOS CENTER

Pilion | Griechenland



QIGONG

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

*"Ein kleines
rundum-Wohlfühl
Paradies für Menschen
mit spiritueller Ader.
Sehr familiäre
Atmosphäre"*

Gästemeinung 2023

Qi Gong & Yoga zur Revitalisierung



Lernen Sie die Schönheit der grünen Halbinsel Pilion abseits der touristischen Pfade kennen und praktizieren Sie zwei Wochen intensiv Qi Gong oder Yoga in einer herrlichen Umgebung. Zusammen mit dem renommierten Qi Gong Lehrer Dr. Jorgos Pappas und seiner Frau Lina kommen Sie zu einer neuen inneren Harmonie und aktivieren Ihre Kräfte zur Selbstheilung.





UMGEBUNG

Der Pilion ist eine Halbinsel mit üppig wuchernder Vegetation, kleinen Dörfern und lauschigen Buchten. Das Seminarhaus Iliohoos liegt am Ortsende des kleinen Fischerdorfs Kalamos. Im Ort finden sich Cafés und Tavernen. Entfernung nach Volos 40 km, nach Argalasti 6 km (ca. 45 Min. Fußweg).

WOHNEN

Sie wohnen entweder in einem Zimmer im Haupthaus oder in einem der großzügigen Apartments, die sich im Umkreis von 1 bis 3 Gehminuten befinden. Alle Unterkünfte verfügen über Balkon oder Terrasse, Dusche/WC, Fernseher und Kühlschrank, zumeist mit Meerblick. WLAN-Empfang gibt es beim Restaurant. Zur Anlage gehören auch eine Taverne und der Seminarraum.

ESSEN UND TRINKEN

Das Frühstücksbüfett und das griechische Abendessen werden auf der Terrasse direkt am Strand oder im Restaurant serviert. Die Lebensmittel stammen überwiegend aus lokalem Anbau. Es gibt hausgemachtes Olivenöl, Honig, Marmeladen, Gemüse und Früchte. Genießen Sie die Sonnenuntergänge in meditativer ruhiger Atmosphäre von der Taverne aus und lassen Sie Ihren Blick über das weite Panorama schweifen.

GEGEN GEBÜHR

- Tagesausflüge (4x geführte Wanderung).
- Massagen (Thaimassage, Shiatsu).
- Griechische Tanzabende

ENTSPANNEN

Direkt unterhalb des Hotels liegt ein Kiesel-/Sandstrand mit klarem, ruhigem Wasser. Die schattige Terrasse lädt ein zum Verweilen und Entspannen.

- **Qigong (Taiji-Qigong):** Leichte Körper- und Atemübungen im Stil des Taiji-Qigong, Seidenraupeübung, Qigongbauchmassage, taoistische Entspannung (Hso Wan), Verschmelzung der 5 Elemente, die fundamentale Übung, kleiner himmlischer Energiekreislauf; Meridianlehre, Yin-Yang-Lehre.

- **Qigong (Hui Chun Gong I + II):** Die 10 einfachen Bewegungen zur Verjüngung und Langlebigkeit (Hui Chun Gong), Qigongkörpermassage, die Verschmelzung der 5 Elemente, das Illuminieren des Körpers, taoistische Weisheiten.

- **Yoga (Hatha Yoga Meditation):** Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Surya Namaskara, Entspannung, Reinigung, Nidra-Yoga;

- **Yoga (Kriya Hatha Yoga, Lange Meditation):** Kriya-Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, longer performance meditations, Surya Namaskara, Entspannung, Nidra-Yoga, Vorträge über Yoga

- **Yoga und Qigong (Hatha Yoga, Taiji-Qigong, Meditation):** Hatha-Yoga, Asanas, Pranayama, Meditation, Taiji-Qigong, Entspannung, Reinigung, Nidra-Yoga, Vorträge über Yoga

Hinweis: Für keines der obenstehenden Programme sind Vorkenntnisse nötig. Geeignet für Anfänger und Leute mit Erfahrung in Qigong oder Yoga.

- **Tao Retreat:** Taiji-Qigong, Hui Chun Gong, Die Seidenraupebewegung, Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation, die Verschmelzung der 5 Elemente, großer himmlischer Energiekreislauf, Die Übung der Olinenhaine, Das Illuminieren des Körpers, Der Zustand des Nichts.

- **Kriya Yoga Retreat:** Kriya Yoga (Meditation auf die 7 Chakras), Achtsamkeitsmeditation, Yoga Nidra, Hatha Yoga, Der Sonnengruß, Pranayama, Mantras und Bhajans (traditionelle spirituelle Lieder).

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1.420

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Frühstücksbüfett
- 9x griechisches Abendessen (Büfett) (PIL 04: 14x Abendessen inkludiert)
- Teilnahme am Qigong/Yoga bzw. Jia-ke-Hara-Programm (8 Tage)
- Vorführung über Pilion und seine Heilpflanzen
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos (Bei Buchung 1 Woche ist immer nur 1x Sammeltransfer inkludiert)

Einzelzimmer-Zuschlag / zwei Wochen:

PIL 01 bis PIL 08: p.P. € 310
PIL 09: p.P. € 270

Einzelzimmer-Zuschlag / eine Woche: p.P. € 160

Zuschlag Zimmer zur Meerseite: € 60 für 14 Tage.

ÖFFNUNGSZEITEN

04.05. – 13.07.2024 & 24.08. – 19.10.2024

ANREISE

Flüge nach Thessaloniki vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Samstag.

FLUGHAFENTRANSFER

Thessaloniki: ca. 3,5 Stunden
Volos: ca. 1,5 Stunden

Ungefähre Gruppengröße: 4-18 Teilnehmer

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	13	14	15	20	23	27	28	29	26	22	18	15
Sonnenstd./Tag	4	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5	
Wasser °C	14	14	14	16	19	22	23	24	24	22	15	15

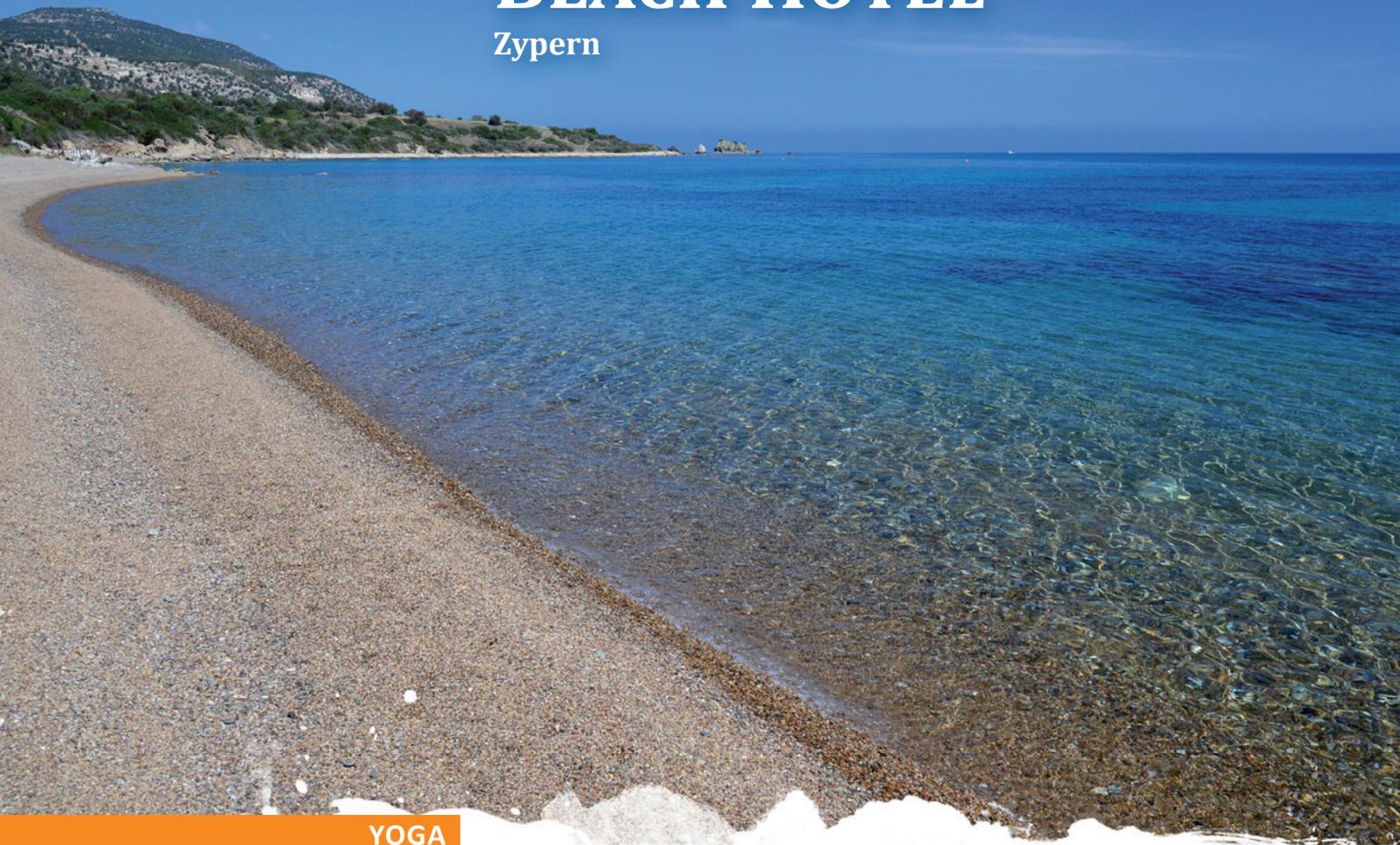
*Die 1. Woche jeden Termins

PREISE (ohne Flug) pro Person im DZ			1 Wo*	2 Wo
Termin	Kursthema	Kurs-Nr.	Preis	
04.05. – 18.05.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Lina und Dimitris	PIL 01	€ 870	€ 1530
18.05. – 01.06.	Qigong (Hui Chun Gong I) mit Jorgos oder Hatha Yoga mit Basu	PIL 02	€ 870	€ 1530
01.06. – 15.06.	Qigong (Hui Chun Gong II) mit Jorgos oder Hatha Yoga mit Basu	PIL 03	€ 870	€ 1530
15.06. – 29.06.	Tao Retreat mit Jorgos oder Kriya Yoga Retreat mit Basu	PIL 04	€ 950	€ 1690
29.06. – 13.07.	Hatha Yoga und Qigong mit Basu	PIL 05	€ 870	€ 1530
24.08. – 07.09.	Qigong (Taiji-Qigong) mit Lina	PIL 06	€ 870	€ 1530
07.09. – 21.09.	Qigong (Hui Chun Gong I) mit Jorgos oder Yoga	PIL 07	€ 870	€ 1530
21.09. – 05.10.	Qigong (Hui Chun Gong II) mit Jorgos	PIL 08	€ 870	€ 1530
05.10. – 19.10.	Jia ke Hara (Gesundheit und Freude auf Griechisch. Yoga-Qigong-Wandern)	PIL 09	€ 820	€ 1420

Nähere Infos sowie weitere Angebote finden Sie unter www.inside-travel.com

APHRODITE BEACH HOTEL

Zypern



YOGA

MEDITATION

QI GONG

KREATIV

OFFENES PROGRAMM ✓

STRANDNÄHE ✓

AUSFLÜGE & WANDERN ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

WASSERSPORT ✓

*„Ein Katzensprung
zum glasklaren Meer,
liebvolle Betreuung,
bestes Essen, komfortable
Unterkunft, herrliche
Landschaft,
was will man mehr ?!“*

Gästemeinung 2023

Urlaub an Aphrodite's Goldstrand



Die drittgrößte Mittelmeerinsel mit über 300 Sonnentagen im Jahr, blickt auf eine mehr als 10.000 Jahre alte Kulturgeschichte zurück und so bietet die Insel der Liebe allen Kunst- und Kulturinteressierten ebenso wie allen Sonnenanbetern einen erholenden, interessanten und einmaligen Aufenthalt. Hier finden Sie den idealen Ort um zu sich selbst zu finden. Spüren Sie die Energie der nahe gelegenen Akamashalbinsel und erleben Sie die einzigartige Naturlandschaft, ideal für Wanderungen und Fahrradtouren geeignet. Phantastische Strände vor einem strahlend blauen Meer und die legendäre Gastfreundschaft der Bewohner machen Zypern zu einem besonderen Erlebnis. Ganz nach unserer Philosophie wird auch in diesem familiengeführten Hotel ein offenes Programm angeboten.





UMGEBUNG

Das Aphrodite Beach Hotel liegt abgelegen vom Trubel an einem der saubersten Strände mit kristallklarem Wasser. Gregoria, die das Hotelfach in der Schweiz gelernt hat, ihre Familie und die gesamte Crew machen es einem ganz leicht, dieses kleine Paradies mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und aufzutanken. Auch internationales Publikum, insbesondere Wandergruppen, buchen gerne das Aphrodite Beach Hotel und alle Gäste werden mit zypriotischer Herzlichkeit und einem wunderbaren und liebevollen Komfort verwöhnt. Das am Hotel anschließende Naturschutzgebiet, die Akamashalbinsel, verleiht dem Ort seinen besonderen Reiz und macht ihn durch die Kombination von Gebirge und Meer zu einem wahren „Kraftplatz“ den schon die Göttin Aphrodite und ihr Adonis nutzten. Alles in allem ein idealer Ort für Menschen, die etwas besonderes suchen, Ruhe und Komfort zu schätzen wissen und auch Lust haben, sich selbst und die Insel in eigener Regie zu entdecken.

WOHNEN

Es erwarten Sie 96 komfortable und geräumige Zimmer, alle mit Dusche, WC, Balkon oder Terrasse, die meisten davon mit seitlichem Blick auf das Meer. Die tägliche Zimmerreinigung wird von unseren Gästen sehr genossen. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage (gegen Gebühr) mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. In der offenen Empfangshalle befindet sich die Rezeption, eine Bar und „Chill-Lounge“ mit Internetempfang.

ESSEN UND TRINKEN

Die Mahlzeiten werden auf der Terrasse mit Blick auf das Meer eingenommen: morgens mit Blick auf das türkisfarbene Meer, abends mit Sonnenuntergang und Lichterfunkeln. Für die Gäste von Inside Travel ist ein Tisch reserviert. Die zumeist zypriotischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Das vielseitige Büfett bietet eine Auswahl für Vegetarier, Fleisch- und Fischliebhaber.

GEGEN GEBÜHR (vor Ort zubuchbar:)

- **Ausflüge, z.B.**
Boots- und Schwimmausflüge zur blauen Lagune im Akamas-Nationalpark, Bäder der Aphrodite
- **Intuitive Wohlfühl-, Energie und Entspannungsmassagen**
auf Wunsch mit Aromaölen und heilenden Händen
- **Sportangebote** von externen Partner (Fahrrad- & Mountainbikeverleih, Boots-verleih, Segeln, Windsurfen, Paragleiten Wasserski & Wakeboard, Jet Ski, Tretboot, Kanu, Kayak, Tauchen)
- **Reiten** am Strand entlang zum Sonnenaufgang.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. € 685

INKLUSIVLEISTUNGEN

- **Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)**
- **Teilnahme am offenen Programm (an 5 Tagen je 3-4 Std.)**
- **Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges-Abendessen)**
- **Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos**

Verlängerungswoche: p.P. € 595

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: p.P. € 175
EZ sind DZ zur Alleinnutzung.

Frühbucherrabatt: 3 %
Bei Buchung bis zum 31.01.2024.

SAISONZEITEN

OFFENES PROGRAMM

13.04. – 16.06.2024 & 31.08. – 09.11.2024

ANREISE

Flüge nach Paphos oder Larnaca vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten).

ANREISETAG

Samstag & Sonntag (auf Wunsch auch zu anderen Tagen möglich).

FLUGHAFENTRANSFER

Paphos, ca. 1 Stunde
(im Preis vom offenen Programm inklusive)

Larnaca, ca. 2 Stunden
(ab 6 Personen inklusive)

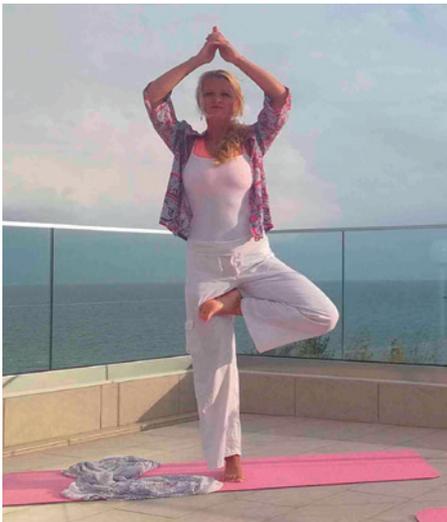
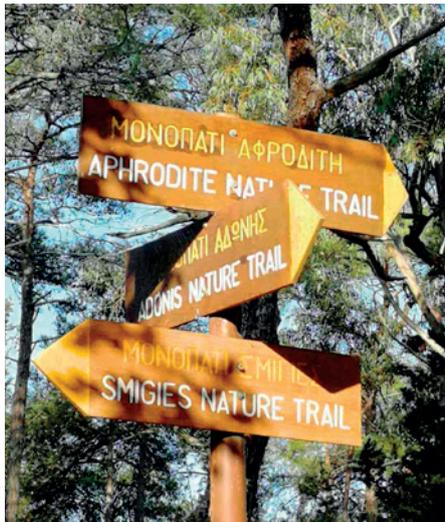
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Ok.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	17	17	19	23	28	30	33	33	31	26	22	19
Sonnenstd./Tag	6	7	7	9	11	13	12	12	10	9	7	6
Wasser °C	16	15	16	18	22	23	24	24	26	25	20	16

Offenes Programm



„Sehr zuvorkommendes Personal. Große Auswahl beim Essen. Kurzer Weg zum sauberen und nicht überfüllten Strand und das tolle Offene Programm. Was will man Meer(h)r!“

Ein offenes Programm, das Sie auf die Reise zu sich selbst begleitet. Erleben Sie Neues oder festigen Sie bereits gewonnene Fähigkeiten. Das Programm erstreckt sich über fünf Tage und beinhaltet 3-4 Stunden verschiedene Aktivitäten zu unterschiedlichen Tageszeiten. Konzentriert auf **Yoga, Meditation, Kreativität und Bewegung** begleiten wir Sie durch eine Reihe von Angeboten, die Sie Ihren Mittelpunkt finden lassen. Spüren Sie die Balance Ihrer Energie, Ihres körperlichen Wohlbefindens wieder.



Jede Woche wird Ihnen ein ausgeglichenes Programm aus folgender Auswahl zusammengestellt, z.B.:

- Lichtvolles Wohlfühl-Yoga für alle (u.a. für den Rücken, mit Affirmationen, Antistress)
- „Das Wunder des Atmens“ – Pranayama
- Mantras für alle Gelegenheiten (u.a. Meditation, Erweckung, Heilung)
- Qi Gong für Einsteiger und zum Auffrischen
- Achtsamkeitsübungen / Tiefenentspannung
- Stille- und Bewegungsmeditationen
- Traumreisen
- Impulsvorträge mit Selbsterfahrung (u.a. Mental-Training; Ikigai)
- Kreatives Malen auf Papier und Stein (Material zum Selbstkostenpreis)
- Walking
- Geführte Wanderungen in das Akamasgebirge / zu Ortschaften
- Singen und Tanzen
- Feuerritual mit Lagerfeuer am Strand

Beispiel für einen Wochenplan mit offenem Programm (jede Woche neues wechselndes Programm)

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
morgens	YOGA	Mantrasingen zum Sonnenaufgang & YOGA	Wanderung von Latsi nach Polis am Meer entlang Altstadt erkunden u. Einkehr ins Art-Café Museum,- Herb Garden... Rückfahrt mit dem Bus. Ca 3 Std.	Mantrasingen zum Sonnenaufgang & YOGA	Wanderung bei Sonnenaufgang im Akamas-Gebirge Aphrodite- u. Adonistrail mit Bad der Aphrodite u. anschl. Einkehr im Restaurant (Rückfahrt mit Bus) ca. 5 Std. mit Pausen	Mantrasingen zum Sonnenaufgang & YOGA	YOGA
tagsüber		MEDITATION Herz-Chakra-Bewegungs-meditation.		MEDITATION Herzöffnungs-Bewegungs-meditation.		freies Malen auf Papier u. Stein 4,- € Materialkosten	
		KLANGSCHALEN Meditation mit tibet. Klangschalen u. Gongs	QI GONG	Meditation Kraft der Weiblichkeit am Bad der Aphrodite	YOGA	KLANGSCHALEN Meditation	
abends	Gemeinsames Abendessen		Lagerfeuer am Strand mit Ritual			freies Tanzen Verschiedene Musikrichtungen	

Ferien-Seminare

Ihr spezielles Zypern-Erlebnis:

An mindestens fünf Tagen in der Woche – intensiv, aktiv, kreativ, meditativ und inspirativ! Hier können Sie Ihren ganz besonderen Interessen folgen. Lassen Sie sich von den erfahrenen Referenten begeistern und inspirieren und fliegen Sie zufrieden und bereichert nach Hause. Vor oder nach einer Intensiv-Seminarwoche können Sie gerne eine „Erholungs- und Badewoche“ mit offenem Programm buchen.



FELDENKRAIS & YOGA-MEDITATION

03.04. – 10.04.2024

Ute Birk & Christine Glander-Rieker

Feldenkrais und Kundalini Yoga verschaffen innere Klarheit und Stabilität. So können wir uns in der Welt orientieren und gleichzeitig flexibel reagieren. Im Kurs erforschen wir dies über Bewusstheit durch Bewegung. Meditation unterstützt uns in dem Erleben, wie sich innere Anpassungsprozesse ganz ohne äußere Einflussnahme vollziehen können. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung, das Gefühl von Verbundenheit und dient der Heilung in ganzheitlicher Weise.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 01 | € 910



QIGONG AM MEER

11.04. – 18.04.2024

Britta Stalling

Erlaube Dir einen Weg aus der Stressspirale des Alltags, gewinne dabei einen klaren Kopf für neue Motivation, mentale Kraft und tiefe Erholung. Top of Form Bottom of Form Lerne und trainiere Zhineng Qigong - offiziell als eine der effektivsten Qigong Form anerkannt - und genieße Deine persönliche Qigong Auszeit! Effektive Übungen und Meditationen zur Stärkung von Vitalität und körperlichem Wohlbefinden; Verbesserung von Beziehungen; Inneren Ruhe und mentalen Stabilität.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 03 | € 1000



ENTDECKE DIE WEISHEIT IN DIR

05.05. – 12.05.2024

Petra Maria Knickenberg

Während dieser erlebnisreichen Ferienwoche stellen wir uns die großen Fragen des Lebens: Woher komme ich? Warum bin ich hier und wo will ich wirklich hin? Inspirierende Ausflüge und gemütliche Wanderungen bringen frischen Wind in Geist, Seele und Körper. Dabei schöpfen wir neue Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude. Auf bodenständige, humorvolle und zugleich tiefgründige Art erweitern wir „Schritt für Schritt“ unser Bewusstsein. Wir entdecken Neuland und spüren immer mehr, welche wunderbaren Kräfte in uns sind.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 05 | € 1065



YOGA & MEDITATION AM MEER

04.04. – 11.04.2024

Rosa Catalano

Während des Retreats wirst Du einige der tieferen Atemübungen (Breath Work, Pranayama) erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird Dir helfen, Dich sanfter, tiefer und konzentrierter in Deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest Du auch Atem, Bandhas (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen. Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren. Du hast die Wahl zu entscheiden, wie oft oder wie intensiv Du teilnehmen möchtest. Die Yogastunden werden den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 02 | € 1065



KÖRPER, GEIST & HERZ IM EINKLANG

20.04. – 27.04.2024

Udo Feinweber & Katja Klaus

Dich erwarten täglich zwei Yogaeinheiten (Hatha-Yoga und Iyengar-Yoga®) mit Blick aufs Meer. Wir bieten deinem Körper Kräftigung und Regeneration. Genieße eine wohlthuende Auszeit aus deinem Alltag in herzlicher Atmosphäre. Auf unseren geführten Wanderungen erlebst du die Schönheit des nahegelegenen Naturreservats Akamas. Deine Seele kann im blühenden Zypern auftanken.

Finde neue Inspiration für deine Yoga-Praxis, egal wie geübt du bist.

Wir freuen uns auf Dich!

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 04 | € 1055



FRAUEN-POWER & AHNENKRAFT

11.05. – 18.05.2024

Gabriele Mayr & Susanne Bartelsen > Eine Anbindung an die Kraft unserer Ahninnen <

Mit einer systemischen Aufstellung, schamanischen und systemischen Ritualen, geführter Meditation, Trommelreisen und Stimme – sowie mit gezielten Übungen für einen vitalen Beckenboden und eine stabile Mitte begeben wir uns auf eine Reise zu unserer ureigenen weiblichen Kraft.

Kurszeit: ca. 4-5 Std./Tag | ZYP 06 | € 1090



Ferien-Seminare

SEELENZEIT - BRINGE DEINE SEELE ZUM LEUCHTEN

18.05. – 25.05.2024

Anita Agnes Aumer

Erlebe die Kraft und das Leuchten Deiner Seele, stärke diese Verbindung, so dass Du Dich immer mehr in Dir wohl fühlst. Lass Dich ein, auf die Huna-Philosophie, in der Du einfache Ideen und Methoden erlernen kannst, um Dein wahres Selbst zu entdecken.

Spüre Körper, Seele und Geist als Einheit. Schöpfe aus der Verbindung Deiner Heiligen Drei, Seele, Körper und Geist, aus dem unendlichen Potenzial Deiner wahren Natur.

Kurszeit: ca. 4-6 Std./Tag | ZYP 07 | € 1011



YOGA & MEDITATION AM MEER

07.09. – 14.09.2024

Rosa Catalano

Du wirst einige der tieferen Atemübungen (Breath Work, Pranayama) erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird Dir helfen, sanfter, tiefer und konzentrierter in Deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest Du auch Atem, Bandhas (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen. Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren. Du hast die Wahl zu entscheiden, wie oft oder wie intensiv Du teilnehmen möchtest.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 10 | € 1065



TANZ & SEIN: INTUITIVE TANZREISE

27.09. – 04.10.2024

Iris Bochnia

Tanze deine vielfältigen Gefühle, deine ureigenen Bewegungen, spüre nach, tausche dich achtsam aus. Nimm alle deine Facetten liebevoll an und werde ganz. Wir lösen sanft und umfassend, was nicht mehr dir und der Liebe entspricht. Verbinde dich mit dir, lass deine Energie fließen und Lebensfreude, Frieden und innere Freiheit werden zu deinen Begleitern. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur die Lust dich auf diese wundervolle, bewegende Reise zu dir selbst einzulassen.

Kurszeit: ca. 3 - 4 Std./Tag | ZYP 13 | € 1135



FAMILIEN- & SYSTEM-AUFSTELLUNGEN

02.06. – 09.06.2024

Andreas Lechner

Diese Woche verbindet Entspannung, Sonne, Meer & Freude mit Einsichten aus der systemischen Praxis. Es besteht viel Raum und reichlich Zeit für Erfahrbares. Dies geschieht u.a. durch Wahrnehmungsübungen, Meditationen, Aufstellungen zu Anliegen der Teilnehmenden. Auch sind allgemeine, z.B. aktuelle gesellschaftliche oder übergeordnete Themenbereiche mittels Aufstellungen abbildbar. Theoretische Annahmen / Inhalte werden durch Aufstellungen oder Übungen erfahrbar und verständlich.

Kurszeit: ca. 6 Std./Tag | ZYP 08 | € 1290



TANZ DER GÖTTINNEN: IN 7 WEIBLICHE URKRÄFTE EINTAUCHEN

15.09. – 22.09.2024

Sabine Pramoda

Habenicht Tanzen ist eine befreiende und heilsame Weise, sich selbst wieder näher zu kommen. Wir geben allen vitalen und empfindsamen Seiten Raum, die das eigene Frau-Sein ausmachen und greifen dabei auf die 7 griechischen Göttinnen zurück. Eigene Potentiale und Kraftquellen über den Körper zu entdecken, ist das Spannende daran, denn in ihm liegt ein großer Schatz, ein altes Wissen verborgen. Jede Frau wird auf ihrer Entdeckungsreise individuell unterstützt. Die Heilkraft auf Zypem ist ein zusätzliches Geschenk.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 11 | € 1080



YOGA – ANKOMMEN BEI DIR SELBST

06.10. – 13.10.2024

Claire Dalloz

In dieser Intensiv-Yoga-Woche üben wir ein ganzheitliches Yoga. Die Morgen-Sessions fangen in Stille an, mit Meditation und Pranayama und fließen dann in eine dynamische Asana-Praxis über, während sich die Abend-Session eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfaltet. In dieser Woche hast du die Möglichkeit, deinen Alltag hinter dir zu lassen, in deine tiefwirkende Yogapraxis einzutauchen, dich dadurch mit deinem Inneren zu verbinden, Energie zu schöpfen und einen nachhaltigen heilenden Raum zu kreieren.

Kurszeit ca. 5 Std./Tag | ZYP 14 | € 1130



THAI YOGA - HERZ VOR KOPF

09.06. – 16.06.2024

Katja Klaus & Katja Ruhrmann

In dieser Zeit geht es darum Aufmerksamkeit und Berührungen zu begegnen, die dich dabei unterstützen, Anspannung loszulassen und Vitalität zu finden. Erforsche und interpretiere deinen eigenen Thai-Yoga Tanz!

Dich erwartet:

Bewegen und bewegt werden; Muster loslassen; Rhythmus finden; Verbindung von innen nach außen und umgekehrt; die Natur als Kraftquelle nutzen und auftanken; die eigene Komfortzone erweitern und den Körper genießen; die Magie der Berührung durch Thai-Yoga.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 09 | € 1000



TANZ & MEER: ORIENTALISCHER TANZ

20.09. – 27.09.2024

Iris Bochnia

Die getanzte Weiblichkeit verbindet dich auf natürliche Weise mit deinem Sein. Sie berührt deine Seele. Die Hingabe an die Musik und diese besonderen Bewegungen unterstützen deine Energie. Gemeinsam erfahren wir unsere urweibliche Kraft und Schönheit. Du bist ein heiliges weibliches Wesen. Tanze!
Die emotionalen Inhalte der Choreografie, Tanztechnik und Ausdruck sind für Frauen mit guten Kenntnissen im Orientalischen Tanz geeignet.

Kurszeit: 2,5 Std./Tag | ZYP 12 | € 935



WEITE SEELE – WEITES MEER (AUFSTELLUNGSWOCHE)

08.10. – 15.10. & 15.10. – 22.10.2024

Renate Wirth

Wenn schwierige Lebenssituationen auf uns wirken, wird unsere Seele eng. Doch unsere Seele will lieben dürfen und sich weiten. Achtsam still und liebevoll arbeiten wir mit Familienaufstellungen an eigenen Anliegen. Wir schauen nach dem, was wir uns wünschen. So wird es möglich, die Schönheit dieses wunderbaren Ortes und die Weite des Meeres in unseren Herzen mit nach Hause zu nehmen. Um anzukommen bei uns selbst. Und so zu sein, wie wir gemeint sind.

Kurszeit: ca. 5-6 Std./Tag | ZYP 15 & 17 | € 960



ATMEN & MEER

13.10. – 20.10.2024

Helga Segatz

Wer sich dem Atem anvertraut und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene. Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein. Sanft angeleitete Bewegungsangebote, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen und zu erfahren wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

Kurszeit: ca. 3 Std./Tag | ZYP 16 | € 940



HAPPINESS YOGA FERIEN

19.10. – 26.10.2024

Angela Mecking

Du möchtest entspannen, etwas für dich tun, Yoga praktizieren, Spaß haben, nette Menschen treffen und gleichzeitig deine Kinder dabei haben? Hier findest du die richtige Balance: Tägliches Yoga-Angebot sowie Workshops zu den Themen Glück, Gelassenheit, innere Kraft, Entspannungs- und Atemtechniken. Während der Seminarzeiten gibt es kompetente Kinderbetreuung. Gemeinsame Aktivitäten mit allen – Spiel, Spaß, Strand und Wandern - runden die Urlaubswoche ab.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag | ZYP 18 | € 1165



TANZEND DAS LEBEN UMARMEN - BIODANZA

23.10. – 30.10.2024

Meike Staudt

Wenn wir tanzen, bewegt sich alles in uns: nicht nur Füße und Körper, auch das Herz tanzt mit. So begegnen wir uns im Tanz auf vielerlei Art und lernen uns leichtfüßig kennen. Biodanza gibt Tanzideen und lässt Freiraum für die eigene Bewegung. So entsteht wie von selbst Freude am eigenen Ausdruck: zum Leben Umarmen! Wir tanzen zu internationaler Musik drinnen und draußen z.B. am Strand. Es bleibt Zeit für Schwimmen und wunderschöne Spaziergänge.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag | ZYP 19 | € 960



HEART EVOLUTION® VERJÜNGUNGSRETREAT

26.10. – 02.11.2024

Cenk Saresma

Es ist die gesunde DNA, die die Information über Vitalität und Jugendlichkeit in sich trägt. Unser Seminarziel ist, die vollständige Regeneration der Telomere. Cenk Saresma ist es gelungen, durch seine energetischen Heilmethoden jedem Menschen diese Transformation spür- und erlebbar zu machen. Die TeilnehmerInnen erleben wahrhaftige Veränderungen. Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Vitalität und Jugendlichkeit auf Aphrodites Insel Zypern ein, um unsere innere und äußere Schönheit zu entfalten.

Kurszeit: ca. 7 Std./Tag | ZYP 20 | € 1300



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 910

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)

Verlängerungswoche:

p.P. € 595

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

p.P. € 175

Wichtige Hinweise

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz des/der erwähnten Seminarleiters/-leiterin. Diese/r kann auch durch eine/n gleich qualifizierte/n Leiter/in ersetzt werden. Der/die Teilnehmer/in garantiert, dass er/sie sich in der Lage fühlt an dem teilweise intensiven Gruppenprozessen teilzunehmen und bereit ist, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen. Wir verweisen auch auf Punkt 8 unserer Reisebedingungen. Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Letzte Rücktrittsmöglichkeit von Inside Travel bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn. Ungefähre Gruppengröße: 6 bis 35 Teilnehmer (je nach Seminar abhängig).

APHRODITE BEACH Hotel Ferien-Seminare 2024

Termine 2024	Kursthema	Referent	Kurs-Nr.	Preis
03.04. – 10.04.	Feldenkrais & Yoga-Meditation	Ute Birk & Christine Glander-Rieker	ZYP 01	€ 910
04.04. – 11.04.	Yoga & Meditation am Meer	Rosa Catalano	ZYP 02	€ 1065
11.04. – 18.04.	Qigong am Meer	Britta Stalling	ZYP 03	€ 1000
20.04. – 27.04.	Körper, Geist & Herz im Einklang	Udo Feinweber & Katja Klaus	ZYP 04	€ 1055
05.05. – 12.05.	Entdecke die Weisheit in Dir	Petra Maria Knickenberg	ZYP 05	€ 1065
11.05. – 18.05.	Frauen-Power & Ahnenkraft	Gabriele Mayr & Susanne Bartelsen	ZYP 06	€ 1090
18.05. – 25.05.	Seelenzeit – Bringe Deine Seele zum Leuchten	Anita Agnes Aumer	ZYP 07	€ 1011
02.06. – 09.06.	Familien- & Systemaufstellungen	Andreas Lechner	ZYP 08	€ 1290
09.06. – 16.06.	Thai Yoga – Herz vor Kopf	Katja Klaus & Katja Ruhmann	ZYP 09	€ 1000
07.09. – 14.09.	Yoga & Meditation am Meer	Rosa Catalano	ZYP 10	€ 1065
15.09. – 22.09.	Tanz der Göttinnen: in 7 weibliche Urkräfte eintauchen	Sabine Pramoda Habenicht	ZYP 11	€ 1080
20.09. – 27.09.	Tanz & Meer: Orientalischer Tanz auf Zypern	Iris Bochnia	ZYP 12	€ 935
27.09. – 04.10.	Tanz & Sein: Intuitive Tanzreise auf Zypern	Iris Bochnia	ZYP 13	€ 1135
06.10. – 13.10.	Yoga – Ankommen bei Dir selbst	Claire Dalloz	ZYP 14	€ 1130
08.10. – 15.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 15	€ 960
13.10. – 20.10.	Atmen & Meer	Helga Segatz	ZYP 16	€ 940
15.10. – 22.10.	Weite Seele – Weites Meer (Aufstellungswoche)	Renate Wirth	ZYP 17	€ 960
19.10. – 26.10.	Happiness Yoga Ferien	Angela Mecking	ZYP 18	€ 1165
23.10. – 30.10.	Tanzend das Leben umarmen – Biodanza	Meike Staudt	ZYP 19	€ 960
26.10. – 02.11.	Heart Evolution® Verjüngungsretreat	Cenk Saresma	ZYP 20	€ 1300

LYKIA lodge

Lykische Küste | Türkei



YOGA

MEDITATION

- OFFENES PROGRAMM ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- VEGETARISCHE & VEGANE VERPFLEGUNG ✓

„Mein erstes
Yoga-Retreat hätte
kaum besser sein können.
Eine superschöne Anlage
und viele Möglichkeiten für
Entspannung und Rückzug.“

Gästemeinung 2023

Willkommen im home of happiness

Yoga-Urlaub an einem ganz besonderen Ort. Fernab vom Massentourismus in einem großen, natürlichen Garten - umgeben von Bergen und Meer. Ihr Tiny House - versteckt zwischen grünen Palmen und blühenden Blumen. (Ein Quellwasserpool lädt ein zum Eintauchen. Die Terrasse zum in die Ferne schweifen.) Rückzugsorte, Gemeinsamkeit und genussvolles Essen. Zeit zum Lachen, Reden, Schweigen. (In der Hängematte oder im Köşk chillen.) Finden Sie mit dem vielfältigem Calm & Active Programm und durch liebevolles Yoga & Meditation in Ihre Kraft und innere Mitte (zurück). Mit Wander-Wochen im Frühling und Herbst den Entdecker in sich befreien (und mit Yoga in den Einklang bringen.) Urlaub für alle Sinne an einem der magischsten Orte der Türkei.





UMGEBUNG

Das LYKIA liegt 3 km von dem kleinen Dorf Adrasan und 10 km von Olympos entfernt. Die Landschaft hier ist geprägt von Pinienwäldern, Oleander, Orangen-, Granatapfelbäume und den Bergen.

ENTSPANNEN

Der wunderschöne Kiesel-/Sandstrand ist in ca. 20-25 Minuten einfach zu erreichen (Montag bis Samstag: Strandtransfer). Am Strand gibt es auch Cafés, Restaurants, mehrere kleine Supermärkte, Liegestühle/Schirme und eine Tauchschiule. Am nahe gelegenen Ende der Bucht befinden sich gemütliche Flussrestaurants mit Köşk.

WOHNEN

24 große (ca. 30 m²) auch mit King-Size (oder Einzel-) Bett möglich und 9 kleine (ca. 20 m²) Zimmer in ebenerdigen Bungalows (tiny-houses) verteilt in einem üppig blühenden Hanggrundstück. Ausgestattet mit eigenem Bad, kleiner Terrasse, Klima-Heiz-Anlage, Fliegengitter. Grosse Zimmer auch mit Sofabereich und Verdunklungsvorängen. Stromfreies Schlafen möglich. Haupthaus (Lounge) mit kostenfreiem WLAN und Gäste-PC, offenem Kamin und Sofas. Weitläufige Terrasse und Quellwasserpool mit Meerblick.

ESSEN UND TRINKEN

Eine vegetarisch/vegane Vollpension, die Foodlover Herzen höher schlagen lässt. Mit viel Liebe, regional, saisonal und hausgemacht. 3 mal täglich in Buffetform.

Ganztags mit inkludiertem Quellwasser, Tee, Kräutertees. Kaffee morgens & mittags. Ein Obst & Süßspeisenbuffet an dem man den ganzen Tag schlemmen und genießen kann... und nur schwer vorbei kommt. Alkoholische Getränke etc werden zu ortsüblichen Preisen ebenfalls angeboten.

GEGEN GEBÜHR

- Massagen und andere Behandlungen nach Angebot
- Ausflugsprogramm nach Saison: (Tages-Bootstouren, Halbtages-Wanderungen, Antike Stätte,

Ewige Feuer der Chimaera, Wochenmarkt Kumluca).

- Fahrradverleih
- Tourismusabgabe

CALM & ACTIVE

Das Programm ist so vielfältig, wie die Landschaft. Entdecken Sie aktiv die faszinierende Umgebung und Kultur. Finden Sie durch liebevolles Yoga & Meditation in Ihre Kraft und innere Mitte. Oder seien Sie einfach nur da und genießen. Wählen sie jeden Tag neu Ihre individuelle Balance aus Aktivität und Entspannung.

21 STUNDEN CALM & ACTIVE PROGRAMM

- 5 x pro Woche 90 Minuten Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)
- 5 x pro Woche 30 Minuten Meditation
- 2 x Abendprogramm meditativ (z.B. Yoga Nidra, besondere Meditationen oder Fantasiereise) oder bewegend (z.B. Singen, Tanzen o. ä.) à ca. 45 Min.
- Besichtigung einer Antiken Stätte in der Nähe
- Halbtags-Wanderung, Route nach Saison - in der heißen Jahreszeit stattdessen: zum Sonnenaufgang Schweige-Walk mit Sonnenaufgangsmeditation am Strand, mit anschließender Bademöglichkeit
- 1 x traditionelles Gözleme-Essen

WANDERLUST-WOCHEN:

24.03. – 31.03. & 14.04. – 21.04.2024

13.10. – 20.10. & 03.11. – 10.11.2024

- 3 Ganztags-Wanderungen am Lykischen Weg mittleren-leicht anspruchsvollem Niveaus
- 1 Ganztags-Wander-Boottour (sonst alternative Treckerfahrt zurück)
- 5x90 min Yoga Fokus: Stretch & Relax
- 5x30 Minuten Meditation oder Yoga Nidra
- alle Wanderungen inklusive Mittagessen oder Lunchpaket

Detailprogramm auf Anfrage oder im Internet.

z.B. 1 Woche zu zweit im DZ

p.P. € 1090

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- vegetarische /vegane Vollpension (reichhaltiges Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet)
- Ganztägig frisches Quellwasser, Kräuter für Tees
- Ganztägig Kuchen- & Süßspeisenbuffet
- Ganztägig frisches Obstbuffet nach Saison
- Teilnahme am offenen Programm „Calm&Active“ (21 Std. an 6 Tagen)
- täglicher Strandtransfer (außer sonntags)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Antalya (5x sonntags zu fixen Zeiten)

Verlängerungswoche: p.P. € 1050

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

Einzelzimmer mini, ca. 20 m² p.P. € 60
 Einzelzimmer 30 m² p.P. € 120
 EZ-Kingsize (Doppel-)Bett 30 m² p.P. € 150

Frühbucherrabatt: 5 %

Bei Buchung bis zum 15.03.2024

Sommeraktion: € 170 Rabatt

Einmalig gültig bei einem Aufenthalt vom 23.06.-11.08.2024

ÖFFNUNGSZEITEN

10.03. – 16.06.2024 & 23.06. – 01.12.2024 & 22.12. – 05.01.2025

ANREISE

Flüge nach Antalya vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Antalya, ca. 1½ – 2 Stunden.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Ok.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	15	16	19	21	25	30	34	34	31	26	21	18
Sonnenstd./Tag	4	6	7	8	10	11	12	12	10	8	6	5
Wasser °C	16	16	17	18	20	23	25	27	25	23	21	18

CASA EL MORISCO

Andalusien | Spanien



YOGA

- OFFENES PROGRAMM ✓
- VEGETARISCHE & VEGANE VERPFLEGUNG ✓
- ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓

„Es war immer jemand da, der ein umsorgte und für Fragen offen war. Das Programm war so flexibel gestaltet, daß ich jeden Tag aufs Neue entscheiden konnte, was gut für mich ist.“

Gästemeinung 2023

Ein Ort für ganzheitliche Lebensweise

ein grünes Paradies, in dem Sie Ruhe und Erholung finden. Andalusien ist neben seinen vielfältigen landschaftlichen Schönheiten bekannt für die meisten Sonnentage pro Jahr auf dem europäischen Festland. Die großzügige Anlage der CASA EL MORISCO ist ein Ort der Begegnung. Das abwechslungsreiche Yoga-Wohlfühlprogramm schafft die Möglichkeit, einen individuellen Urlaub in der Gruppe zu verbringen und ist somit auch für Alleinreisende ideal. Sie befinden sich in einem Kreis von aufgeschlossenen Menschen mit ähnlichen Interessen und können ein offenes Programmangebot mit einem kultur- und naturorientierten Urlaub verbinden.





UMGEBUNG

Die CASA EL MORISCO befindet sich 20 km östlich von Málaga, 25 Minuten zu Fuss vom Sandstrand Benajárfé entfernt und liegt auf einer 60 m Anhöhe, umgeben von Hügeln mit Obstbäumen in einem zum Meer hin offenen Tal. In Benajárfé befinden sich Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, Bank, Post und eine Bushaltestelle. Zahlreiche Ziele in der Umgebung bieten sich für einen Tagesausflug an (z.B. Granada mit der Alhambra, Tropfsteinhöhlen von Nerja).

WOHNEN

Hell und freundlich eingerichtete Einzel- und Zweibettzimmer mit eigener Dusche/WC. Alle Zimmer sind auch beheizbar. Die Anlage verfügt über drei schöne, beheizbare Seminarhallen, einen Salzwasser-Pool, Sauna,

Liegewiesen, Hängematten, Trampolin, Restaurant und Terrasse mit Meerblick. Besonders beliebt sind der „Indische Garten“ und der künstlerisch gestaltete „Garten der Sinne“.

ESSEN UND TRINKEN

Abwechslungsreiche, vegetarische/vegane Vollverpflegung mit viel frischem Obst und Gemüse, auch aus eigenem biologischen Anbau. Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet. Tagsüber Salate, Büfett und Früchte der Saison. Wasser, Tee, Säfte, Bier und Wein inklusive.

YOGA-WOHLFÜHLPROGRAMM

Umfasst 6x Morgenyoga + mindestens 3x Nachmittags-/Abendveranstaltungen, z.B.

- Yoga
- Atemtechniken
- Tiefenentspannung
- Trommeln
- Singen und Tanzen
- Sauna
- Außerdem auch Gesprächskreise über Themen wie Yoga, Ernährung, alternative Heil- und Entspannungsmethoden.

Ein Tag in der Woche ist programmfrei. Der Sonntag ist für An- und Abreise vorgesehen.

Das Yoga-Wohlfühlprogramm findet auch über Weihnachten- & Silvester statt.

z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 795

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag)
- Teilnahme am offenen Yoga-Wohlfühlprogramm
- vegetarische/vegane Vollpension (Frühstücks- und Abendbüfett, tagsüber kaltes Büfett)
- Wasser, Kaffee, Kräuter-/Teeauswahl, Bier (auch alkoholfrei) und Wein
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Málaga (5x sonntags von 07:00 bis 20:00 Uhr)

Verlängerungswoche: p.P. € 765

Einzelzimmer-Zuschlag/Woche:

klein, eigene Dusche/WC p.P. € 105
 groß, eigene Dusche/WC p.P. € 145

ÖFFNUNGSZEITEN

10.03. – 01.12.2024 & 22.12. – 05.01.2025

ANREISE

Flüge nach Málaga vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis. (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Sonntag.

FLUGHAFENTRANSFER

Málaga: sonntags 5x Sammeltransfer zwischen 7 und 20 Uhr, Fahrt ca. 45 Minuten

Abreise von der CASA zum Flughafen:

Gratis ab 7 Uhr, mind. 3 Stunden vor Abflug!



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur °C	16	17	18	20	22	26	29	30	28	23	20	17
Sonnenstd./Tag	6	7	8	10	11	11	11	9	8	7	6	
Wasser °C	14	14	14	15	17	19	22	23	22	20	17	15



ANANDA ARYURVEDA RESORT

KOSGODA | SRI LANKA



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

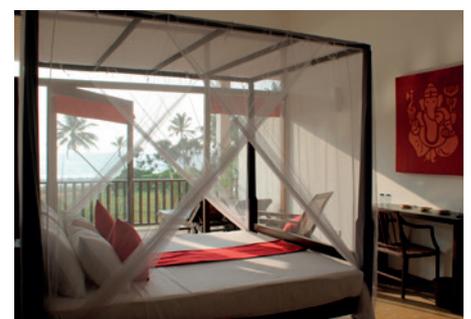
ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Das Ananda ist ein Gesamtpaket, das keine Wünsche offen lässt: Herzlich-freundliche Menschen, eine schön-gepflegte Umgebung mit toller Architektur, eine kompetente Ärztin.“

Gästemeinung 2023

Das Zentrum im „schönen leuchtenden Land“

Die Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele ist hier höchstes Gut. Diese kleine stilvolle Oase der Ruhe – unter österreichischer Leitung - an der Südwestküste Sri Lankas gelegen, schafft es Offenheit und Gastfreundlichkeit mit Entspannung & Massage Individualität und Privatsphäre zu vereinen. Regeneration und Wiederherstellung der Lebensbalance ist oberstes Ziel, mit dem Sie dort begrüßt, begleitet, nach Ayurveda behandelt, verabschiedet und – wenn Sie es wünschen - wieder empfangen werden.





UMGEBUNG

Der nächstgelegene Ort Kosgoda ist in etwa 15 Min. mit dem Tuk Tuk zu erreichen. Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, begleitete Ausflüge zu unternehmen. Sollten sie vor oder nach Ihrem Kuraufenthalt noch ein paar Tage weitere Schönheiten dieser Insel entdecken wollen, so unterstützen wir Sie dabei gerne bei der Planung.

WOHNEN

Im 1. Stock des ANANDA Hauptgebäudes gelegen, bieten 8 Deluxe-Zimmer einen Raum des Rückzugs und des Wohlfühlens. Im Garten des Resorts befinden sich zusätzlich 5 Bungalows, alle Unterkünfte sind zum Meer hin ausgerichtet und ermöglichen einen phantastischen Blick auf den Indischen Ozean. Jedes der exklusiven Zimmer ist mit einem Kingsize-Bett, Moskitonetz, Deckenventilator sowie Safe ausgestattet. Im Badezimmer finden Sie eine herrliche Regendusche, Haartrockner, sowie ein Package mit ayurvedischen Pflegeprodukten. Architektonisch ist das gesamte Resort im Einklang mit Geist und Kosmos. Errichtet nach der Bau- und Gestaltungslehre Vastu, begleitet Sie gute positive Energien, wo immer Sie sich aufhalten.

ESSEN UND TRINKEN

Als wesentlicher Grundpfeiler der ayurvedischen Lehre steht der Ernährungsaspekt selbstverständlich besonders im Mittelpunkt. Insofern ist ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Ernährungsplan, Grundpfeiler jeder Ayurveda Kur. Von Ihrer Ayurveda-Ärztin bekommen Sie genau erklärt, welche Lebensmittel geeignet sind und welche weniger. Ihre Mahlzeiten werden darauf hin zubereitet. Suppen, Rotis, frisches Obst, raffiniert zubereitetes Gemüse, spezielle Tees und Wasser begleiten Sie durch den Tag und bringen Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Die Art und die Intensität des individuell abgestimmten Therapieplans werden von der

Ayurvedaärztin nach der Erstuntersuchung definiert. Ihren Behandlungsplan erhalten Sie jeweils abends einen Tag vor Ihrem nächsten Kurtag. Für jeden Gast liegt ein Sarong bereit, der während der Behandlungen getragen werden kann, zusätzlich empfehlen wir Einwegwäsche bzw. alte Wäschestücke mitzubringen.

Behandlung-bzw. Anwendungsbeispiele:

- Ganzkörper-, Kopf-, Gesichts-, Fußmassage
- Pichu (Packungen aus Pasten, Salben, Ölen, Kräutersäften)
- Ganzkörperpeelings
- Akupressur
- Spezielle Rückenschmerzbehandlung
- Sirodara (Stirnölguss)
- Ganzkörper-Ölgüsse
- Ganzkörper-Synchronmassagen
- Pindasweda (Thermomassage mit Reisbeuteln)
- Thapasweda (Kräuterstempelmassage)
- Sauna, Dampfbad & Inhalation
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Ayurvedische Kräuter- und Blumenbäder
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe
- Siro Virechana (Kopfbehandlung)

GEGEN GEBÜHR

- Akupunktur
- Yoga – Privatstunden
- Ayurvedamedizin für Zuhause
- Ausflüge



	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	21	23	24	26	25	25	25	25	24	23	21
Temperatur max. °C	30	31	31	31	31	29	29	30	29	29	29	29
Sonnenstd./Tag	8	9	8	7	6	5	6	6	6	7	5	8
Wasser °C	27	27	29	28	29	29	27	27	27	28	27	27

z.B. 10 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 1560

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im DZ (**Deluxe-Zimmer oder Bungalow**) oder EZ (EZ-Zuschlag)
- 1 x täglich frischer Frucht- oder Gemüsesaft
- **Ayurveda Behandlungen, individuell auf Ihre Konstitution und persönlichen Bedürfnisse abgestimmt**
- 2 x täglich auf Sie abgestimmte Ayurvedische Kräutermedizin
- tägliches **Yoga und Meditation** lt. Wochenprogramm
- Alle **Arztconsultationen durch eigene Ayurveda Ärztin**
- **Kochvorführung und Präsentation ayurvedischer Gemüse-, Kräuter- und Obstvielfalt**
- **Vortrag über Ayurveda**
- **Sarongs für jeden Gast zum Gebrauch bei den Behandlungen**
- **Herzliche deutschsprachige Gästebetreuung**

Ayurveda Kur (10 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 1900

Ayurveda Kur (14 Nächte)

zu zweit im DZ: p.P. ab € 2506

Ayurveda Kur (14 Nächte)

im EZ: p.P. ab € 2982

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Colombo vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Colombo: ca. 2 ½ Stunden. Der Transfer ab/bis Flughafen Colombo kann gegen Gebühr dazu gebucht werden.

AMANDRO RESORT

BERUWALA | SRI LANKA

AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Dank der liebevollen Begleitung auf allen Ebenen werden Körper, Geist und Seele gereinigt. Großartiges Essen, eine fundierte ayurvedische Betreuung in deutscher Sprache sowie ein traumhaftes Ambiente umrahmen diese Erfahrungen. So kann man in die eigene Mitte zurückkehren, sein Herz für den Buddhismus und neue Sichtweisen öffnen, um dann mit viel Energie in das eigene Leben verändert zurückkehren.“

Gästemeinung 2023



Frieden finden in einer „lauten“ Welt ...

Unser Hotel ist ein kraftvoller Ort, an dem Sie körperliche, mentale und emotionale Befreiung erleben können. Da wir klein, persönlich und größtenteils deutschsprachig sind, betreuen und begleiten wir Sie individuell. Damit gewährleisten wir eine tiefgehende Behandlung zur Regeneration und Verbesserung Ihrer Krankheitszustände sowie der seelischen Thematiken. Unterstützt wird Ihr gesamter Aufenthalt durch die außerordentliche Energie des Bodhibaumplatzes. Daneben können auch Rituale sowie Meditationen an diesem Ort als Unterstützung dienen, um Ihre innere Zentrierung, bzw. Konzentration zu fördern und so zur mentalen Befreiung beizutragen.





UMGEBUNG

Das wunderschöne Resort liegt am mangrovenreichen Bentota Fluß, etwa 2 Kilometer vom Indischen Ozean entfernt. Wir bringen Ihnen eine andere Welt näher! Während der Ayurveda Kur haben Sie die Möglichkeit Ihren Urlaub auf eine weitere Art zu genießen. Viele beeindruckende Sehenswürdigkeiten liegen in der Nähe von unserem Resort und warten darauf entdeckt zu werden. An Ihren behandlungsfreien Vor- oder Nachmittagen können wir für Sie kleinere oder größere Ausflüge organisieren. Wir fahren sie nicht nur dorthin, sondern erklären Ihnen die wichtigen Punkte in ihrer Sprache. Besucht werden können z. B. Buddhistische Tempel und Klosteranlagen, historische Städte wie Galle, lokale Märkte, Gewürzplantagen, Parkanlagen (Brief Garden), Bootsfahrten auf dem Fluss, in die Mangrovenwälder oder auf's Meer.

AYURVEDA

Einzigartig im Amandroresort ist die Kombination aus indischer Ayurveda-Lehre, traditioneller Sri-Lanka-Medizin und der buddhistischen Philosophie, angepasst und zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele. Damit vereinen wir das Beste, eine Jahrtausende alte Heilkunst nebst Produkten aus der Region und die spirituell-philosophische Unterstützung.

Eine Ayurveda-Kur in unserem Haus kann wenige Tage oder mehrere Wochen dauern.

Allerdings gibt es aufgrund Ihrer Diagnose, Wünsche und Bedürfnisse verschiedene Schwerpunkte:

1. Immunbooster
2. Detox & Diät
3. Regeneration & Verjüngung
4. Anti-Stress- und spirituelle Heilkur
5. Seniorekur

Anwendung bei: Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen, Autoimmunerkrankungen (wie z.B. Rheuma), Schlafstörungen, Psychische Erkrankungen, Nervosität, Ängste, Burnout, Arthrose und Schmerzen im Bewegungsapparat, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen sowie endokrine Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Parkinson, Asthma, chronische Herz-, Nieren- oder Lebererkrankungen.

WOHNEN & ESSEN

Unsere acht Deluxe Zimmer liegen im Erdgeschoß und in der ersten Etage, sind komfortabel ausgestattet und bieten Ihnen alles, was Sie für einen entspannten Aufenthalt benötigen. Zimmergröße zwischen 23 und 35 qm - Balkon oder Terrasse - Fliesen - Klimaanlage/Ventilator - Safe/Minibar - Schreibtisch - Leselampe - Badezimmer, WC, Dusche, Fön - Bademäntel (für Ayurveda Gäste) - Moskitonetz - Handtücher, WLAN-Zugang.

Neben den therapeutischen Aspekten spielt im Ayurveda die Ernährung eine große Rolle, um die drei vitalen Energien (Tri Dosh) wieder in Balance zu bringen. Daher bekommen Sie nach dem ärztlichen Erstgespräch einen individuellen Ernährungsplan. Er wird während ihres Aufenthaltes bei den nachfolgenden Konsultationen und Verbesserung Ihres Gesundheitszustands aktualisiert. Wir servieren frisches Gemüse, Obst und auch Fisch. Es gibt eine breite Palette an Delikatessen, wie z. B. roter Reis, Jackfrucht, Okras, Linsen, Currys und Salate. Fleisch und Alkohol werden nicht gereicht.

YOGA & MEDITATION

Bei uns im Amandro praktizieren wir das traditionelle Hatha Yoga (Stellungen) zusammen mit Pranayama (Atemübungen) und Sunsalution – Surya Namaskar (Sonnengruß). Der Yogalehrer stellt ca. 10 - 15 verschiedene Asanas vor. Je nachdem welche Teilnehmer anwesend sind, wird dieses nach Talent und Flexibilität angepasst und kann daher weniger oder auch mehr sein. Die Yogastunde endet mit einer Entspannungübung (Adriene).

Wir haben zwei hochqualifizierte Yoga-Lehrer, die im Wechsel während Ihrer Kur an 4 Tagen pro Woche unterrichten. Einzel- oder Gruppenstunden sind kostenpflichtig zu buchbar.

Ein Teil des Gartens ist für Meditation und Stille abgegrenzt. Hier befindet sich ein besonderer Baum, der „Bodhi Baum“, „Ficus religiosa“ oder „Pappelfeige“ genannt wird. Für Buddhisten ist es ein heiliger Baum, da unter einem solchen Baum Siddharta Gautama vor ca. 2600 Jahren erleuchtet und zum „Buddha“ wurde. Außerdem können Sie an Buddhistischen Meditationen, wie z.B. der Metta-Meditation teilnehmen.

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ Deluxe
p.P. ab € 1.610

- INKLUSIVLEISTUNGEN**
- **Unterbringung zu zweit im DZ (Zimmer/Delux Premium) oder EZ (EZ-Zuschlag)**
 - **Ayurveda Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Wasser und Kräutertees)**
 - **Ärztliche Erstkonsultation und nachfolgende Konsultationen, Ärztliche Bereitschaft rund um die Uhr**
 - **Auswahl und Umfang der Ayurveda Behandlungen und Ernährungsplan nach Vorgabe der ärztlichen Verordnung**
 - **Panchakarma Ayurveda-Entschlackung mit speziellen Kräutersäften, Heilmitteln, Shirodhara, Nasenreinigung**
 - **Alle in der Kur benötigten Medikamente**
 - **Yoga an 4 Tagen in der Woche**
 - **Meditation auf Wunsch**
 - **Koch-Vorführungen**
 - **Kurz-Exkursion**

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Colombo vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Kurpreis enthalten!)

ANREISETAG

Täglich

FLUGHAFENTRANSFER

Colombo: ca. 1,5 Stunden (kann gegen Gebühr dazugebucht werden)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	21	23	24	26	25	25	25	25	24	23	21
Temperatur max. °C	30	31	31	31	31	29	29	30	29	29	29	29
Sonnenstd./Tag	8	9	8	7	6	5	6	6	6	7	5	8
Wasser °C	27	27	29	28	29	29	27	27	27	28	27	27

NIKKI'S NEST

KERALA | INDIEN



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

STRANDNÄHE ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Ausgezeichnetes Essen, beste ärztliche Betreuung, Meerblick, 4x Yoga pro Tag, Pool auch spätabends nutzbar, Eigenproduktion der verwendeten Öle, Sonderwünsche der Gäste werden erfüllt. Eine Oase unter Palmen. Ich komme wieder!“

Gästemeinung 2023

Mit viel Charme und Herz geführt



Es ist eine bei europäischen Ayurveda-Gästen sehr geschätzte, familiäre Anlage. Vom überdachten Restaurant, das variantenreiche ayurvedische Küche bietet, genießt man einen grandiosen Blick auf den kilometerlangen Sandstrand. Oberhalb des Restaurants bietet ein kleiner, feiner Swimmingpool Erfrischung und ein großzügiges Sonnendeck lädt zur Entspannung ein.

Das Ayurveda-Zentrum liegt ebenso wie die schöne Yoga-Halle und die Chalets im neuen Teil des Resorts ein paar Schritte vom Restaurant entfernt. Es wird von erfahrenen Ärzten und Therapeuten geleitet und hat einen guten Ruf.





UMGEBUNG

Links und rechts der Dorfstraße, die zum Aazhimala Shiva Tempel führt, erstreckt sich unter Kokospalmen das Resort. Es liegt in einem uralten Fischerdorf mit Blick auf das weitläufige Meer.

Wenn Ihnen einmal danach ist, den Fischern hautnah beim Einholen Ihrer Netze zuzuschauen – ein sich alltäglich wiederholendes Spektakel begleitet von rhythmischen Rufen – erreichen Sie den Strand über eine Treppe unterhalb des Restaurants.

WOHNEN

Die Unterkünfte liegen im üppigen grünen Garten, über einen palmengesäumten Hügel, sanft abfallend bis zum Arabischen Meer. Alle Zimmer verfügen über Terrassen auf denen Sie nach Ihren Anwendungen mit Blick in die Palmen entspannen können, sowie DU/WC und auf Wunsch mit Klimaanlage.

Nikki's Nest bietet Ihnen außerdem kostenloses W-LAN, sichere Schließfächer für Wertsachen, sowie einen kostenlosen Sonnenschirm und Strandtücher.

ESSEN UND TRINKEN

Das Zentrum verfügt über zwei einzigartige Restaurants mit Meerblick. Die Ayurveda Gerichte werden aus einer einzigartigen Mischung aus indischer Küche und internationalen Favoriten zubereitet. Den Prinzipien des Ayurveda folgend und zur Verbesserung der Entgiftung wird den Gästen, die sich in Behandlung befinden, vegetarische Büfets serviert. Aber natürlich kann die Seeseite jemanden dazu verleiten, gelegentlich Meeresfrüchte zu essen, die der Küchenchef mit Zustimmung und Beratung der Ärzte besorgen kann. Als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme für das Gesundheitswesen verwendet die Küche von Nikki's Nest nur Kochgefäße aus Bronze, da dies jegliche Art von Metall- oder Legierungsverfälschung verhindert.

AYURVEDA ANWENDUNGEN

Mit einem guten Team von 25 erfahrenen Masseuren und 17 Behandlungsräumen, einer gesunden Ayurveda-Küche und energetisierendem Yoga widmet sich Nikki's Nest seit 1996 den Ayurveda-Wellnesserlebnissen und -ferien. Für die Anwendungen werden eigens hergestellte Ayurveda-Öle und -Pulver mit eigens angebauten Kräutern und Wurzeln verwendet.

- Ganzkörpermassagen
- Ganzkörperölgüsse
- Kräuterstempelmassage
- Kräuterdampfbad
- Pudermassage
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe

YOGA UND MEDITATION

Yoga und Meditation sind eine perfekte Ergänzung zu Ayurveda-Kur und eine großartige Möglichkeit, um Stress abzubauen, Kraft, Flexibilität und Ausgeglichenheit zu entwickeln. Die alltägliche Yoga-Praxis enthält Atemübungen, verschiedene Körperhaltungen und Entspannungstechniken, um Körper und Geist miteinander zu verbinden. Die Yoga-Plattform durchtränkt den Blick auf den Ozean und belebt Körper und Geist. Positive Energie strömt aus dem nahen Hindu-Tempel.

AUSFLUGTIPPS

- Trivandrum Tour: Besuch der Hauptstadt Keralas, sowie des Padmanabhaswamy-Tempel, Puthen-Malika-Palast und das Napier Museum
- Kanyakumari Tour: Besuch des Kap Komorin (eines der bekanntesten Pilgerstätte der Hindus), Padmanabhapuram Palast und Suchindram Tempel
- Golden Valley Tour: Fahrt auf 1.100 Meter Höhe zur Bergstation Ponmudi (bietet einen atemberaubenden Blick in das „Goldene Tal“), sowie Besuch einer Krokodilfarm und Besichtigung des Neyyar-Staudamms

z.B. 14 Nächte zu zweit im DZ
p.P. ab € 786

- INKLUSIVLEISTUNGEN**
- **Unterbringung zu zweit im DZ** (Standard Room ohne Klimaanlage) oder EZ (EZ-Zuschlag)
 - **ayurvedisch-vegetarische Vollpension**
 - **Eingangsd Diagnose durch den Arzt**
 - **Ayurveda Kur** (Regenerations- oder Reinigungskur)
 - **Yoga**
 - **Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum**

- Ayurveda Kur (14 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1188
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** zu zweit im DZ: p.P. ab € 1245
- Ayurveda Kur (21 Nächte)** im EZ: p.P. ab € 1881

HINWEIS

Ende Januar / Anfang Februar findet ein 10-tägiges Tempelfest in unmittelbarer Nachbarschaft statt, bei welchem mit Lärmbelästigungen zu rechnen ist. In dieser Zeit bietet das Resort eine Preisreduktion von 25% an.

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flüge nach Trivandrum vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (nicht im Preis enthalten)

ANREISETAG

Täglich

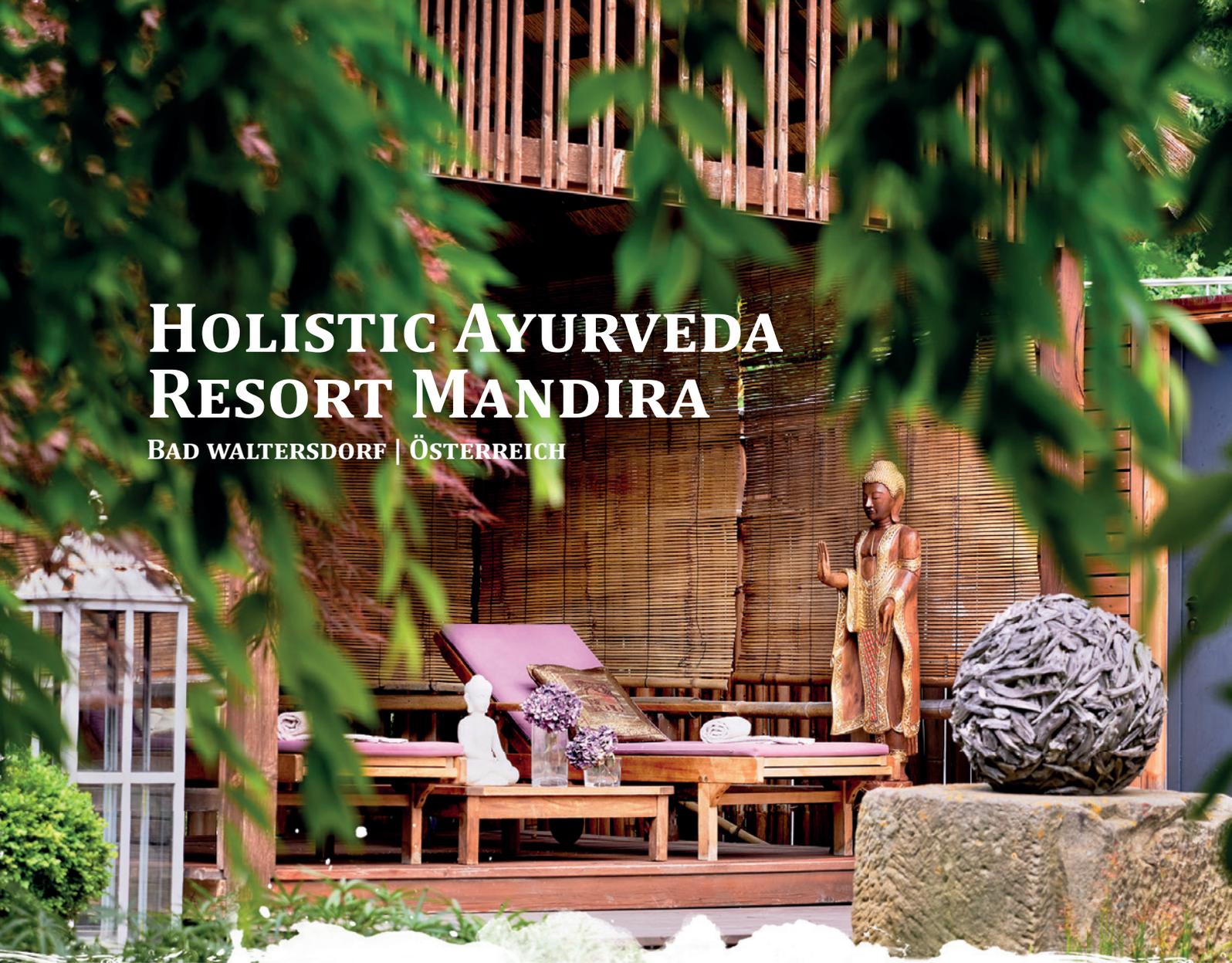
FLUGHAFENTRANSFER

Trivandrum: ca. 30 Minuten

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Temperatur min. °C	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	23
Temperatur max. °C	32	32	33	33	32	30	30	31	30	30	31	31
Sonnenstd./Tag	9	9	8	7	6	5	5	5	6	6	6	7
Wasser °C	28	29	29	30	30	28	27	27	28	29	29	28

HOLISTIC AYURVEDA RESORT MANDIRA

BAD WALTERSDORF | ÖSTERREICH



AYURVEDA

YOGA

MEDITATION

AYURVEDA & WELLNESS ✓

ENTSPANNUNG & MASSAGE ✓

„Im Holistic Ayurveda haben wir Methoden und Rezepturen aus dem Ayurveda speziell für die Bedürfnisse der westlichen Welt weiterentwickelt und auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht.“

Christina Mauracher,
Eigentümerin Ayurveda Resort MANDIRA

Holistic Ayurveda im steirischen Thermenland

Achtsamkeit ist das Thema unserer Zeit, die bewusste Begegnung mit der Natur, ihren Schätzen, den Liebsten an unserer Seite und vor allem mit uns selbst und unseren Bedürfnissen.

Ein Zugang, der im Ayurveda Resort Mandira in Bad Waltersdorf, Steiermark, auf besonders nachhaltige und genussvolle Weise gelebt und vermittelt wird – mit Holistic Ayurveda: einem einzigartigen Ayurveda-Konzept, das exakt auf die Bedürfnisse, die Konstitution und die Zivilisationskrankheiten unserer westlichen Gesellschaft abgestimmt ist.





UMGEBUNG

Die idyllische Oststeiermark mit ihren Hügeln und Thermalquellen bietet eine ideale Umgebung für eine Ayurveda-Kur in Österreich. Neben der wirkungsvollen Ayurveda-Therapie kommen die Gäste des Ayurveda Resort Mandira nämlich auch noch in den Genuss des heilenden Thermalwassers. Damit die heilende Kraft des Ayurveda sich voll entfalten kann, braucht es ein entsprechendes Umfeld.

WOHNEN

Die Zimmer & Suiten im Ayurveda Resort Mandira sind nach dem Simplicity Prinzip gestaltet: großzügige Wohlfühlräume in Kombination mit der Farbenwelt des Ayurveda. Umgeben von der einzigartigen Natur des steirischen Thermenlandes schaffen sie die Basis für Entspannung und Regeneration, Raum für geistige Entschlackung und seelisches Detox. Alle Zimmer & Suiten im Ayurveda Resort Mandira sind mit TV/SAT und WLAN ausgestattet. Dennoch sollte man sich den Luxus einer Auszeit vom Online-Alltag gönnen. Denn mentales Detox beginnt offline.

ESSEN UND TRINKEN

Wie im indischen Original gilt es auch im Holistic Ayurveda, die Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha auszugleichen, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Dies gelingt unter anderem mit der Mandira-Ahara-Ernährung, die auf regionale Produkte und die Grundprinzipien der ayurvedischen Lehre in vier Stufen setzt: Mandira-Ayurveda, die genussvolle Ayurveda-Ernährung für ein erfülltes, gesundes Leben, Ayur-Detox zum Entgiften und Entschlacken, Rasa&Yana, die ayurvedische Aufbau- und Verjüngungskur, sowie die ganzheitlich reinigende Panchakarma-Diät.

AYURVEDA ANGEBOTE

Alltagsstress, Krisen – berufliche wie persönliche – und Überforderung ebenso wie Umweltbelastungen schwächen unser Immunsystem und unsere Psyche. Zeit für einen reinigenden Neubeginn im Ayurveda Resort Mandira.

Neben den klassischen Ayurveda-Angeboten und Anwendungen wie Klangschaalenmassagen oder dem Abhyanga Stirnölguss sowie Specials wie Ayurveda zum Kennenlernen und den intensiven Panchakarma-Reinigungskuren sind die Holistic-Ayurveda-Angebote maßgeschneidert für die Bedürfnisse & Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt: zur Burn-out-Prävention oder Stärkung des Immunsystems ebenso wie für Frauen in den Wechseljahren, für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder einfach, um Gesundheit und Wohlbefinden ganzheitlich und nachhaltig zu stärken.

WELLNESS ANGEBOTE

Das umfangreiche Ayurveda Angebot im Ayurveda Resort Mandira wird durch die zusätzlichen Ayurveda Kosmetik & Beauty Angebote hochwertig abgerundet. Die Kosmetik- und Wohlfühlbehandlungen von „PHYSIODERMIE“ und „PHYTO 5“ sind perfekte Ergänzung zu den Ayurveda Kuren und Programmen – für inneres und äußeres Wohlbefinden. Aber auch klassische Massagen, Fußreflexzonenmassage und Lymphdrainagen laden zu Tiefenentspannung und Regeneration ein.

MANDIRA THERMAL SPA:

Der Thermal Spa bietet Panoramapool 32 °C, Indoor-Heilthermalpool 32 °C & Außenpool 28 °C
SO WIRKT DAS HEILTHERMALWASSER:

- Entlastet Gelenke und entspannt Muskeln
- Baut Muskulatur und Knochensubstanz auf
- Steigert die Beweglichkeit
- Baut Stress ab und beugt Burnout vor
- Reduziert Erschöpfungszustände
- Beugt Rheumabeschwerden vor
- Stabilisiert den Rücken
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Strafft die Haut und entschlackt

Ein besonderes Kurerlebnis im Mandira ist die Kombination aus Ayurveda und dem Thermalwasserangebot. Kuren und Behandlungskombinationen in dieser Form gibt es nur im Ayurveda Resort Mandira in Bad Waltersdorf, das neue Maßstäbe für einen optimalen Kurerfolg setzt!

KÖNIGLICHES AYURVEDA (5 Nächte)

08.01.2024 – 08.01.2025

p.P. ab € 1328

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 5 Übernachtungen im DZ
- Mandira-Ayurveda Vollpension
- Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- Synchron-Abhyana - ayurvedische Ganzkörperölmassage
- Upana - Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- Yoga, Aktivprogramm & Meditation lt. Wochenprogramm
- Benützung des Ayurveda Spa und der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

Womens-Stay-Zeit: Zeit für mich (2 Nächte)

08.01.2024 – 08.01.2025 p.P. ab € 486

2 Übernachtungen, Lebensfreude-Vollpension, Mandira-Inklusivleistungen, Gesichtsbehandlung (50 min), Klassische Rückenmassage (25 min), Yoga - Aktivprogramm & Meditation lt. Wochenprogramm, Benützung des Ayurveda Spa und der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

Holistic Ayurveda Light Detox (7 Nächte)

08.01.2024 – 08.01.2025 p.P. ab € 2382

7 Übernachtungen, 6 Behandlungstage Vollpension, täglich Yoga Wochenprogramm

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig

ANREISE

Flughäfen: rund 40 km vom Flughafen Graz
1 ½ Stunden vom Flughafen Wien Schwechat

Mit der Bahn: Bahnhof Bad Waltersdorf
2 Minuten Transferzeit

Mit dem Auto: Südautobahn A2 bis zur Abfahrt Bad Waltersdorf/Sebersdorf; weiter Richtung Bad Waltersdorf, durch den Ort Richtung Therme, vor der Therme nach links.

ANREISETAG

Täglich

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL

Bad Hofgastein | Österreich



YOGA

AKTIV

WELLNES

MEDITATION

- OFFENES PROGRAMM ✓
- AUSFLÜGE & WANDERN ✓
- WELLNESS & SPA ✓
- FITNESS ✓

*„Es war einfach großartig!
Sehr netter Empfang,
schöne, saubere Zimmer mit
atemberaubendem Ausblick,
bis hin zu richtig leckerem
Essen und überaus freund-
lichem Personal!“*

Gästemeinung 2023

ALPEN.KRAFT. entdecken

Eintauchen in die Natur, in die sagenhafte Kraft der Alpen.

Beim Wanderurlaub im Salzburger Land ebenso wie beim Skiurlaub in Gastein.

Beim Yoga ebenso wie beim Restart Retreat. Beim lukullischen Genießen ebenso wie beim Entspannen im ALPEN.VEDA.SPA.

Das ist ALPEN.KRAFT Urlaub im 4 Sterne Hotel in Bad Hofgastein: im Alpine Lifestyle Hotel. Nahezu jeder von uns, der im Alltag gefangen ist, kennt diese Gefühle und Situationen: zunehmender Stress, ungesundes Essen, wenig Zeit und kaum Bewegung.

Mit ALPEN.KRAFT.DETOX entledigen wir uns von allem, was uns belastet – und tanken neu auf. Dabei muss auf Genuss & Kulinarik aus unserer gesunden Alpenhaus Küche nicht verzichtet werden.





UMGEBUNG

Das Zentrum der Gasteiner Welt sind die Berge. Sie sind Taktgeber, Orientierungspunkt, Begrenzung und Erweiterung gleichermaßen. Sie sind Lebens- und Erholungsraum, ermöglichen weite Aus- und tiefe Einblicke. Das Gasteinertal bietet auf fast 40 Kilometern seinen Gästen alles, was das Herz begehrt. Von über 200 Pistenkilometern über weltberühmte Thermalquellen, den Heilstollen bis hin zu einer Gebirgslandschaft, die Sportbegeisterten als endlose Spielwiese dient. Mitten im Zentrum von Bad Hofgastein liegt das ALPEN.KRAFT Hotel und macht diese Welt erlebbar, spürbar und eröffnet Wege durch die Natur, die direkt zum Ich führen.

WOHNEN

Alle Zimmer & Suiten sind mit einem eigenen Balkon oder einer eigenen Terrasse ausgestattet, um herrliche Sonnenauf- und -untergänge zu beobachten. Ruhig und tief schlafen – erholt aufwachen: Dafür sorgen neben den hochwertigen Matratzen und Allergikerbetten die frische, klare Bergluft, die sauerstoffreichen Wälder und die einzigartig belebende Stille.



WOHLFÜHLWELT ALPEN.VEDA.SPA

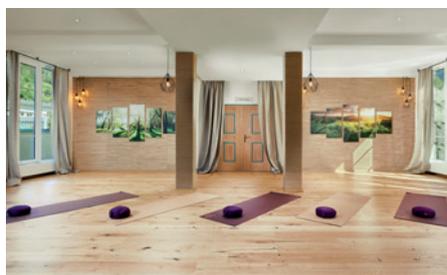
- Panorama-Hallenbad und Whirlpools
- Saunalandschaft mit 8 Saunen, Eis-Iglu
- Erlebnisduschen und Fuß-Kneippbecken
- Raum der Stille mit beheizten Wasserbetten und Wärmebänken
- Teebar im ALPEN.VEDA.SPA zur freien Entnahme
- SPA-Tasche mit Badeslippern, Bademänteln und Badetüchern
- Fitnessstudio mit modernen Geräten
- Yogaraum und Yogaplattform

WOCHENPROGRAMM ALPEN-KRAFT

- Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Aktiv- und Fitnessprogramm
- Geführte Meditationen
- Kraftorte & Naturerlebniswanderungen
- Waldbaden
- Schneeschuhwanderung
- und vieles mehr.

ALPEN.KRAFT.DETOX

ist nicht einfach eine Anwendung oder Ernährungsumstellung, sondern vielmehr ein ganzheitliches Herangehen, das dem Körper die besten Voraussetzungen dafür liefert, sich aus eigener Kraft wieder aufzurichten und stark zu sein. In den ALPEN.KRAFT.SELF-NESS Retreats & Workshops werden internationale Bewegungstechniken und meditative Methoden mit entschlackenden Anwendungen sowie Detox-Ernährung auf Basis der alpinen Natur kombiniert. Reinigung auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene – sanft bekömmlich und nachhaltig wirksam mit ganzer ALPEN.KRAFT.



z.B. 7 Nächte zu zweit im DZ

p.P. ab € 770

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Unterbringung zu zweit im **DZ** oder **EZ** (EZ-Zuschlag) in großzügigen und komfortablen Zimmer & Suiten
- Teilnahme am **offenem Aktivprogramm und Meditation** (laut Wochenprogramm)
- Teilnahme am **Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Aktiv- und Fitnessprogramm** (laut Wochenprogramm)
- **Halbpension auf Wunsch vegetarisch oder vegan** (Frühstücksbüfett und abends 4-Gänge-Wahlmenü mit Salatbüfett)
- **2.000m² Wohlfühlwelt ALPEN.VEDA.SPA**
- **Gastein Card für die Dauer** des Aufenthaltes mit zahlreichen Vergünstigungen

ÖFFNUNGSZEITEN

Ganzjährig (auch tageweise buchbar)

ANREISE

- mit dem Auto
- mit der Bahn
- mit dem Flugzeug

LOW COST AIRPORT-SHUTTLE

Fährt täglich acht mal von Gastein nach München und Salzburg und retour. Nähere Informationen auf Anfrage!

ANREISETAG

täglich

Hinweise & Reisetipps

FLUGPLÄNE UND FLUGZEITEN

In der Regel erfahren Sie die Flugzeiten mit der Buchungsbestätigung. Diese Zeiten sind immer vorläufig, da sie manchmal kurzfristig von den Fluggesellschaften geändert werden. Leider lassen sich nicht immer alle Hinflüge in die Morgen- und nicht alle Rückflüge in die Abendstunden legen.

BEFÖRDERUNG

Wir fliegen innerhalb Europas mit renommierten Charterfluggesellschaften wie: Tui fly, Condor, Lufthansa und anderen. Die meisten Flüge sind Direktflüge. Auf internationalen Strecken achten wir auf gute IATA-Fluggesellschaften mit möglichst wenig Zwischenlandungen. Soweit es möglich ist, können wir ein kostengünstiges Bahnticket von Ihrem Wohnort zum Flughafen anbieten.

SITZPLATZRESERVIERUNGEN

sind innerhalb Europas größtenteils gegen Zuzahlung von ca. € 30 für Hin und Zurück möglich. Bei Wechsel des Flugzeugtyps kann es dazu führen, dass eine Reservierung eventuell geändert werden muss oder nicht mehr möglich ist.

BORDVERPFLEGUNG

ist meist kostenpflichtig. Einige Fluggesellschaften lassen sich den Bordservice extra bezahlen. Falls Ihnen das wichtig ist, bitte gewünschte Mahlzeit bei Buchung angeben. Ein vegetarisches Essen kostet z.B. ab € 10 pro Strecke.

TRANSFERS AM ZIELGEBIET

Unser Team vor Ort oder ein beauftragter Taxifahrer empfängt Sie am Flughafen. Sie sind zu erkennen mit einem entsprechenden Hinweisschild, oder mit Ihrem Namen. Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn der Fahrer unter Umständen auf eine nachfolgende Maschine warten muss. Wir versuchen die Wartezeit so gering wie möglich zu halten. Bei selbst gebuchten Flügen bitten wir zu beachten, dass Sie selbst für Flugzeitenänderungen und Rückbestätigungen verantwortlich sind. Der kostenlose Transfer kann nur garantiert werden, wenn Ihre Flugdaten bis spätestens sieben Werktage vor Abflug bei uns eintreffen.

WASSER-/STROMVERSORGUNG

In manchen Ländern kann es gelegentlich zu Störungen in der Wasser- oder Stromversorgung kommen. Lang anhaltende Trockenperioden können zu Wasserknappheit führen.

MINDESTTEILNEHMER

Bei einigen unserer Angebote, insbesondere bei Seminaren, schreiben wir eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen aus. Wenn es nicht genug Interessenten für diese Reise oder Seminar gibt, versuchen wir, Ihnen ein alternatives Angebot zu unterbreiten. In ganz seltenen Fällen müssen wir die Reise ganz absagen. In diesem Fall würden wir Sie spätestens drei Wochen vor Reisebeginn informieren. Die geleisteten Zahlungen erhalten Sie vollständig und umgehend zurück.

STRÄNDE

Da die Strände in den Urlaubsländern öffentlich sind, sorgt die jeweilige Gemeinde allein für die Strandhygiene. In der Vorsaison kann es vorkommen, dass die Säuberung noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Unter bestimmten Witterungsbedingungen werden manchmal Seetang, Algen u.ä. angeschwemmt.

SONDERWÜNSCHE

berücksichtigen wir wo immer es möglich ist. Jedoch lässt es sich manchmal nicht vermeiden, dass ein bestimmtes Zimmer bereits belegt ist. Die Zimmervergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Ihr Zimmerwunsch wird weitergeleitet, kann aber nicht garantiert werden.

Bildnachweis:

- S. 6 – 11 Mythos Corfu: © Andreas Schneider
 - S. 12 – 15 Ouranos Club: © Petra Huber /Klaus Wohlleb
 - S. 20 – 25 Zentrum Philoxenia: © Inside Travel GmbH
 - S. 26 – 27 Ilios Center: © Ilios Center
 - S. 28 – 29 SOAK: © Sommerakademie Zakynthos
 - S. 30 – 31 Ilihoos Center: © Ilihoos Center
 - S. 32 – 37 Aphrodite Beach: © Inside Travel GmbH
 - S. 38 – 39 LYKIA Lodge: © Lykia Lodge
 - S. 40 – 41 Casa el Morisco: © Casa el Morisco
 - S. 42 – 43 ANANDA: © Ananda Ayurveda Resort
 - S. 44 – 45 Amandro Resort: © Amandro Resort
 - S. 46 – 47 Nikki's Nest: © Nikki's Nest
 - S. 48 – 49 Mandira: © Mandira
 - S. 50 – 51 Alpenhaus: © Alpenhaus Gasteinertal
- Nachfolgende Bilder von www.shutterstock.com:
S. 1 + 3 + 4 + 5
Nachfolgende Bilder von www.stock.adobe.com:
S. 2 – 3 © Bullet74
S. 4 – 51 © javarman
S. 4 – 5 © Oleksandr Kotenko



URV

Mit einer Reiseversicherung der URV sind Sie rundum gut versichert. Wir wünschen einen schönen Urlaub.

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

inkl. Reise-Abbruch
inkl. Rückreise-Schutz **OHNE Selbstbehalt**

Reisepreis* pro Person	Tariffcode	Prämie*
bis 800,-	ER19U18	41,-
bis 1.000,-	ER20U18	49,-
bis 1.200,-	ER21U18	61,-
bis 1.400,-	ER22U18	71,-
bis 1.600,-	ER23U18	81,-
bis 1.800,-	ER24U18	91,-
bis 2.000,-	ER25U18	98,-
bis 2.500,-	ER26U18	119,-
bis 3.000,-	ER27U18	144,-
bis 3.500,-	ER28U18	171,-

Reisepreis* pro Familie	Tariffcode	Prämie*
bis 800,-	FR19U18	41,-
bis 1.000,-	FR20U18	49,-
bis 1.200,-	FR21U18	61,-
bis 1.400,-	FR22U18	71,-
bis 1.600,-	FR23U18	81,-
bis 1.800,-	FR24U18	91,-
bis 2.000,-	FR25U18	98,-
bis 2.500,-	FR26U18	119,-
bis 3.000,-	FR27U18	144,-
bis 3.500,-	FR28U18	171,-

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

- 100 % der Stornokosten einer Reise inkl. Vermittlungsentgelt
- Mehrkosten bei verspäteter Hinreise

inkl. Umbuchungs-Schutz

Zahlung anfallender Umbuchungs-Gebühren bis max. zur Höhe der ansonsten anfallenden Stornokosten

Rückreise-Schutz

- Mehrkosten bei vorzeitiger Rückreise
- Mehrkosten bei verspäteter Rückreise

Stornokompass

Telefonische Hilfestellung bei Gefährdung der Reise

Reise-Abbruch-Versicherung

- Zahlung der nicht genutzten Reiseleistungen
- Kosten der Nachreise

Allgemeine Hinweise:

Abschlussfrist

- Abschluss bis 30 Tage vor Reiseantritt
- Innerhalb der 30 Tage vor Reiseantritt: Abschluss am Buchungstag, spätestens am folgenden Werktag

Für den Versicherungsschutz gelten die Versicherungsbedingungen der Union Reiseversicherung AG sowie die Verbraucherinformationen (VB-URV, 2018).

*Alle Preise/Prämien in Euro.

Reiseanmeldung

Bitte schicken oder faxen Sie an:

Inside Travel GmbH | Klaus-Honauer-Str. 1 | D-83512 Wasserburg a. Inn | Tel.: 080 71 / 27 81 · Fax: 080 71 / 58 24

Name	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>	Beruf	<input type="text"/>
Straße	<input type="text"/>	Tel. tags/abends	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>	Fax / E-mail	<input type="text"/>

Weitere Teilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>
Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>	Geb.-Dat.	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>			Tel. tags/abends	<input type="text"/>

Reiseziel	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Hotel / Club Seminar-Haus	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
Ferienseminar / Kurs-Nr.	<input type="text"/>	Termin vom	<input type="text"/>	bis	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> DZ (Doppelzimmer)	<input type="checkbox"/> EZ (Einzelzimmer)	bzw. DZ zur Alleinbenutzung			

Zimmerwunsch:

Falls ausgebucht:

Die Anreise erfolgt mit: Buchung über Inside-Travel erwünscht Ja Nein Rail & Fly (gebührenpflichtig)

Flugzeug, Abflughafen: mit (Fluggesellschaft) lt. Angebot von Euro

Fähre, ab: Eigenanreise:

Die An- und Restzahlung darf abgebucht werden: IBAN BIC Bank

Prospekt bitte auch an folgende Adresse schicken:

Mit der Weitergabe meiner Adresse an Gruppenteilnehmer/Innen bin ich einverstanden. Ja Nein

Sonderwunsch (ohne vertraglichen Anspruch)

Durch wen oder was wurden Sie auf uns aufmerksam gemacht? (Bitte ausfüllen, ist für uns wichtig)

Ich wünsche folgende Reiseversicherung*:

(Tarife siehe Seite 52)

* Zutreffendes bitte ankreuzen

Rücktrittsversicherung inkl. Reise-Abbruch inkl. Rückreise-Schutz OHNE Selbstbehalt

Travel Paket Infos & Preise auf Anfrage

Hiermit melde ich mich und, als deren Vertreter, die vorstehend genannten Reisetilnehmer zu der oben bezeichneten Reise auf der Grundlage der Reiseausschreibung im aktuellen Inside Travel-Katalog verbindlich an. Ich erkläre mich – zugleich für alle Teilnehmer – mit der Gültigkeit der Reisebedingungen, die mir zur Verfügung gestellt und von mir zur Kenntnis genommen wurden, einverstanden.

Ich erkläre hiermit, für alle Verpflichtungen der von mir mitangemeldeten Reisetilnehmer wie für meine eigenen einzustehen.

Unterschrift(en) des/der anmeldenden Kunden, Ort und Datum

2. Unterschrift des Anmelders

Wichtige Hinweise: Für alle europäischen Zielgebiete benötigen deutsche Staatsbürger zur Zeit keine Visa oder Impfungen. Es genügt ein gültiger Personalausweis oder Reise pass. Bzgl. Ägypten und Asien informiert Sie Inside-Travel aktuell mit der Reisebestätigung. Prüfen Sie Ihren Krankenversicherungsschutz für das betreffende Reiseland. Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reisekrankenversicherung. Die Angebote in diesem Katalog entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass bis zur Übermittlung Ihres Buchungswunsches aus sachlichen Gründen Änderungen von Preisen und Leistungen möglich sind. Über diese werden wir Sie selbstverständlich vor Ihrer Buchung unterrichten.

Allgemeine Reisebedingungen von Inside Travel

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Reisebedingungen gelten für alle Reiseverträge zwischen Ihnen, dem Kunden (m/w/d), und Inside Travel GmbH („I.T.“), bei welcher I.T. zwei verschiedene Reiseleistungen für den Zweck derselben Reise für Sie zusammenstellt. Sie gelten nicht für die Vermittlung touristischer Einzelleistungen durch I.T.

2. Anmeldung zur Reise und Vertragsschluss

2.1 Mit der Reiseanmeldung bietet der Kunde I.T. den Abschluss eines Reisevertrages auf der Grundlage der Reiseausschreibung, der Hinweise zu der betreffenden Reise im Reise-prospekt und dieser Allgemeinen Reisebedingungen verbindlich an. Die Anmeldung kann mündlich, telefonisch, schriftlich oder auf elektronischem Weg erfolgen. Für die Vertragspflichten mitangemeldeter teilnehmender Personen haftet der Kunde wie für eigene, wenn er diese Verpflichtung ausdrücklich und gesondert übernehmen hat.

2.2 Der Reisevertrag kommt mit der Annahme der Anmeldung durch I.T. zustande, über die I.T. die anmeldende Person mit der Reisebestätigung informiert. Die Reisebestätigung wird ihr in jedem Fall, auch bei mündlicher Vertragsannahme als Bestätigung des Vertrages auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. E-Mail) ausgehändigt (nur im Falle des Art. 250 § 6 Abs. 1 S. 2 EGBGB in Papierform). Weicht der Inhalt der Reisebestätigung vom Inhalt der Anmeldung ab, so liegt ein neues Angebot unter Wahrung der vorvertraglichen Unterrichtungspflichten von I.T. vor, an das I.T. für 10 Tage gebunden ist. Der Vertrag kommt mit dem Inhalt des neuen Angebotes zustande, wenn der Kunde innerhalb der Bindungsfrist die Annahme erklärt oder die Anzahlung leistet.

2.3 Kein Widerrufsrecht: I.T. weist darauf hin, dass nach § 312g Abs. 2 Nr. 9 BGB für die im Fernabsatz (Internetseite) angebotenen Reisen kein Widerrufsrecht besteht, sondern lediglich die gesetzlichen Rücktritts- und Kündigungsrechte gelten. Dies bedeutet, der Kunde kann bei einer Online-Buchung seine abgegebene Willenserklärung nicht widerrufen, sondern diese ist bindend. Ein Rücktritt vom Vertrag auf Basis der AGB ist stets möglich (siehe Ziff. 6). Ein Widerrufsrecht besteht nur, wenn der Vertrag außerhalb von Geschäftsräumen nach mündlichen Verhandlungen geschlossen worden, es sei denn, die mündlichen Verhandlungen, auf denen der Vertragsschluss beruht, sind auf vorhergehende Bestellung des Verbrauchers geführt worden.

3. Bezahlung

3.1 Nach Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung von 20 % des Reisepreises innerhalb von 7 Tagen nach Rechnungsdatum fällig und zu zahlen. Die Anzahlung wird auf den Gesamtpreis angerechnet.

3.2 Der Restbetrag des Gesamtpreises ist spätestens 21 Tage vor Reisebeginn fällig und zu zahlen, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird, insbesondere von I.T. nicht mehr nach Ziff. 8.1 abgesagt werden kann und muss unaufgefordert bei I.T. eingegangen sein.

3.3 Werden fällige Zahlungen auf den Reisepreis trotz Mahnung und angemessener Fristsetzung zur Zahlung nicht oder nicht rechtzeitig geleistet, so ist I.T. berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten entsprechend Ziff. 6.2 zu belasten.

3.4 Zahlt der Kunde per SEPA-Lastschriftverfahren, so muss er nach Vorlage von I.T. ein SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) erteilen und seine Bankverbindung und Adresse nennen sowie die Einwilligung zur Lastschrift erteilen. Als Vorabinformation des Kunden („Pre-Notification“) gilt im Zweifel die Reisebestätigung als Vertragsdokument. Es wird eine Frist von einem Tag für die Vorabinformation zwischen I.T. und dem Kunden vereinbart. Die An- und Restzahlungen werden dann entsprechend ihrer Fälligkeiten - die Anzahlung 7 Tage nach Buchung - und soweit der Sicherungsschein übergeben ist, unter Wahrung der Frist für die Vorabinformation abgebucht.

4. Leistungen

4.1 Die vertraglich geschuldeten Leistungen von I.T. ergeben sich ausschließlich aus dem Inhalt der Buchungsbestätigung i.V.m. der für die betreffende Reise geltenden Leistungsbeschreibung im Prospekt und den in der Reisebestätigung verbindlich aufgeführten Sonderwün-

schen als Vorgabe des Kunden, welchen I.T. zugestimmt hat.

4.2 Wird auf Wunsch des Kunden von I.T. ein individueller Reiseablauf organisiert, so ergibt sich die Leistungsverpflichtung von I.T. ausschließlich aus dem entsprechenden konkreten Angebot an den Kunden in Verbindung mit der individuellen Reisebestätigung.

4.3 Leistungsträger (z. B. Seminarhäuser, Agenturen, Hotels, Transportunternehmen, Referenten, usw.) und Reisebüros / Reisevermittler sind von I.T. nicht bevollmächtigt, Zusicherungen zu geben oder Vereinbarungen zu treffen, die über die Reiseausschreibung oder die Reisebestätigung von I.T. hinausgehen oder im Widerspruch dazu stehen oder den bestätigten Inhalt des Reisevertrages abändern.

5. Preis- und Vertragsänderungen nach Vertragsschluss

5.1 I.T. behält sich vor, den Reisepreis nachträglich einseitig zu erhöhen, wenn die Erhöhung des Reisepreises sich unmittelbar aus einer tatsächlich erst nach Vertragsschluss erfolgten und bei Abschluss des Vertrages nicht vorhersehbaren a) Erhöhung des Preises für die Beförderung von Personen aufgrund höherer Kosten für Treibstoff oder anderer Energieträger, b) einer Erhöhung der Steuern und sonstigen Abgaben für vereinbarte Reiseleistungen, wie Touristenabgaben, Hafen- oder Flughafengebühren, oder c) einer Änderung der für die betreffende Pauschalreise geltenden Wechselkurse ergibt. Der Reisepreis wird in den genannten Fällen in dem Umfang geändert, wie sich die Erhöhung der in a) bis c) genannten Faktoren pro Person auf den Reisepreis auswirkt. Sollte dies der Fall sein, wird I.T. den Kunden umgehend auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar und verständlich über die Preiserhöhung und deren Gründe unterrichten und hierbei die Berechnung der Preiserhöhung mitteilen. Eine Preiserhöhung ist nur wirksam, wenn sie den in diesem Absatz genannten Anforderungen entspricht und die Unterrichtung des Kunden nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn erfolgt. Der Kunde kann eine Senkung des Reisepreises verlangen, wenn und soweit sich die in Ziff. 5.1 unter a) bis c) genannten Faktoren nach Vertragsschluss und vor Reisebeginn geändert haben und dies zu niedrigeren Kosten von I.T. führt.

5.2 I.T. behält sich vor, nach Vertragsschluss andere Vertragsbedingungen als den Reisepreis einseitig zu ändern, wenn die Änderungen unerheblich sind (z. B. bei Flugzeitenänderungen um bis zu 4 Stunden, Austausch des Start- und / oder Zielflughafens aus Wetter- oder Sicherheitsgründen, angemessene und zumutbare Routenänderungen oder Änderungen des Zeitplans, Routenänderungen wegen Naturereignissen, wie etwa Erdbeben, Überschwemmung oder klimabedingte widrige Umstände auf der Reise). I.T. hat den Kunden hierüber unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) klar, verständlich und in hervorgehobener Weise über die Änderung zu unterrichten. Die Änderung ist nur wirksam, wenn sie diesen Anforderungen entspricht und vor Reisebeginn erklärt wird.

5.3 Erhebliche Preis- und Vertragsänderungen: Übersteigt die in Ziff. 5.1 vorbehaltene Preiserhöhung 8 % des Reisepreises, kann I.T. sie nicht einseitig vornehmen. I.T. kann indes dem Kunden eine entsprechende Preiserhöhung anbieten und verlangen, dass er innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Preiserhöhung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer Preiserhöhung kann nicht später als 20 Tage vor Reisebeginn unterbreitet werden. Kann I.T. die Reise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistungen (Art. 250 § 3 Nr. 1 EGBGB) oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Kunden, die Inhalt der Vertrages geworden sind, verschaffen, so gilt Satz 2 dieser Ziff. 5.4 entsprechend, d. h. I.T. kann dem Kunden die entsprechende andere Vertragsänderung anbieten und verlangen, dass der Kunde innerhalb einer von I.T. bestimmten Frist, die angemessen sein muss, (1) das Angebot zur Vertragsänderung annimmt oder (2) seinen Rücktritt vom Vertrag erklärt. Das Angebot zu einer solchen sonstigen Vertragsänderung kann nicht nach Reisebeginn unterbreitet werden.

Nach dem Ablauf der genannten Frist gilt das Angebot zur Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung als angenommen.

5.4 I.T. kann dem Kunden in ihrem Angebot zu einer Preiserhöhung oder sonstigen Vertragsänderung nach 5.4 wahlweise auch die Teilnahme an einer anderen Pauschalreise (Ersatzreise) anbieten, über die I.T. den Kunden nach Art. 250 § 10 EGBGB zu informieren hat.

6. Rücktritt durch den Kunden, Umbuchungen, Ersatzpersonen

6.1 Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei I.T. Es wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich oder in Textform (etwa per E-Mail) zu erklären.

6.2 Wenn der Kunde zurücktritt, kann I.T. eine angemessene Entschädigung verlangen, die sich pauschaliert nach dem Zeitraum zwischen der Rücktrittserklärung und dem Reisebeginn, der zu erwartenden Ersparnis von Aufwendungen und dem zu erwartenden Erwerb durch anderweitige Verwendung der Reiseleistungen in Prozent des Reisepreises wie folgt bestimmt:

bis 30. Tag vor Reiseantritt:	20 % des Reisepreises
ab 29. bis 22. Tag vor Reiseantritt:	30 % des Reisepreises
ab 21. bis 15. Tag vor Reiseantritt:	45 % des Reisepreises
ab 14. bis 7. Tag vor Reiseantritt:	60 % des Reisepreises
ab 6. Tag vor Reiseantritt / bei Nichtantritt:	90 % des Reisepreises

Es steht dem Kunden stets frei, nachzuweisen, dass I.T. ein Schaden überhaupt nicht oder nur in wesentlich niedrigerer Höhe als der berechneten Pauschalen entstanden ist.

6.3 I.T. empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung und einer Versicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit.

6.4 Ein rechtlicher Anspruch des Kunden auf Umbuchungen (Änderungen hinsichtlich des Reisetermins, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder Beförderungsart) besteht nicht. Werden auf Wunsch des Kunden dennoch nach der Buchung der Reise Umbuchungen vorgenommen, kann I.T. bis zum 22. Tag vor Reiseantritt ein Umbuchungsentgelt von Euro 50,- pro Umbuchungsvorgang erheben. Danach sind Änderungen nur nach vorherigem Rücktritt vom Reisevertrag unter gleichzeitiger Neuanschließung unter den in Ziff. 6.2 und Ziff. 6.3 genannten Bedingungen möglich. Es bleibt dem Kunden unbenommen, nachzuweisen, dass kein oder nur ein geringerer Schaden als Euro 50,- bei der Umbuchung anfiel.

6.5 Sollte der Kunde die Reise nicht antreten können, kann er innerhalb einer angemessenen Frist vor Reisebeginn auf einem dauerhaften Datenträger (z. B. per E-Mail) erklären, dass statt seiner ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist in jedem Fall rechtzeitig, wenn sie I.T. nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. I.T. kann dem Eintritt des Dritten widersprechen, wenn dieser Dritte die vertraglichen Reiseerfordernisse nicht erfüllt. Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften er und der Kunde gegenüber I.T. als Gesamtschuldner für den Reisepreis und die durch den Eintritt des Dritten entstehenden Mehrkosten. I.T. darf eine Erstattung von Mehrkosten nur fordern, wenn und soweit diese angemessen und ihm tatsächlich entstanden sind. I.T. hat dem Kunden einen Nachweis darüber zu erteilen, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

7. Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Nimmt der Kunde einzelne Reiseleistungen, die I.T. ihm ordnungsgemäß angeboten hat, infolge vorzeitiger Rückreise, wegen Krankheit oder aus anderen Gründen, die ausschließlich vom Kunden zu vertreten sind, nicht in Anspruch, so besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung des Reisepreises.

8. Rücktritt und Kündigung durch I.T.

8.1 I.T. kann bis 21 Tage vor dem vereinbarten Reisebeginn wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurücktreten und die Reise absagen, wenn sie in der jeweiligen vorvertraglichen Unterrichtung diese Zahl beziffert sowie den Zeitpunkt, bis zu welchem vor dem vertraglich vereinbarten Reisebeginn dem Kunden

spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, angegeben hat, und in der Reisebestätigung nochmals diese Zahl und die spätere Rücktrittsfrist angibt.

8.2 Gleichmaßen kann I.T. von dem vereinbarten Reisebeginn vom Vertrag zurücktreten, wenn I.T. aufgrund unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände an der Erfüllung des Vertrages gehindert ist. Zahlungen des Kunden auf den Reisepreis werden zurückerstattet.

9. Obliegenheiten des Kunden, Seminare und Gesundheit

9.1 Der Kunde muss I.T. unverzüglich informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen nicht bis 8 Tage vor Reisebeginn oder in dem von I.T. genannten Zeitraum erhalten hat oder wenn seine Unterlagen oder Flugtickets falsche Angaben, etwa bezüglich personenbezogener Daten, enthalten. Insbesondere falsch geschriebene Namen können zur Nichtmitnahme durch eine Fluggesellschaft oder zu Problemen bei der Einreise führen, wenn ein Flug mitgebucht wurde.

9.2 Der Kunde ist zur Beachtung der ihm in der Reiseaus-schreibung und / oder den übermit-telten Reiseunter-lagen enthaltenen Hinweisen, insbesondere der von I.T. übermittelten Reise- und Gesundheitstipps, verpflichtet. Es obliegt dem Kunden, vor der Reise ggf. unter Ein-beziehung fachkundigen ärztlichen Rates selbst zu prüfen und überprüfen zu lassen, ob eine Teilnahme an den Kursen mit der jeweiligen körperlichen Verfassung vereinbar ist und diese die von der Reise vorgesehene Heilbehand-lung, insbes. Ayurveda-Behandlungen, zulässt.

9.3 Der Kunde ist verpflichtet, bei aufgetretenen Leis-tungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestim-mungen mitzuwirken, eventuelle Schäden zu vermeiden oder gering zu halten.

9.4 Der Kunde hat selbst sicherzustellen, dass er am Ab-reiseort rechtzeitig erscheint, insbesondere bei Eigenan-reise durch selbst gebuchte Flüge. Bei Letzteren muss sich der Kunde mindestens drei Stunden vor Abflug am Flughafen einfinden, um Check-In, Sicherheitskontrollen und ggf. Gesundheits-Checks rechtzeitig passie-ren zu können. Ebenso sollte bei der Eigenbuchung von Anschlussflügen ein erheblicher zeitlicher Spielraum eingeplant werden und möglichst ein Tarif gewählt werden, bei dem Umbuchungen jederzeit kostenfrei oder zu geringen Kosten möglich sind.

10. Weitere Obliegenheiten des Kunden, Mängel, Gepäckverspätung

10.1 Der Kunde hat auftretende Mängel unverzüglich an-zuzeigen und um Abhilfe innerhalb angemessener Frist zu ersuchen. Dies kann gegenüber der Reiseleitung oder unter der unten genannten Adresse/Telefonnummer geschehen. Soweit I.T. infolge einer schuldhaften Unter-lassung der Anzeige nach Satz 1 nicht Abhilfe schaffen konnte, ist der Kunde nicht berechtigt, die in § 651m BGB bestimmten Rechte geltend zu machen oder nach § 651n BGB Schadensersatz zu verlangen. Verlangt der Kunde Abhilfe, hat I.T. den Reisemangel zu beseitigen. I.T. kann die Abhilfe nur verweigern, wenn sie unmöglich ist oder unter Berücksichtigung des Ausmaßes des Rei-se mangels und des Wertes der betroffenen Reiseleistung mit unverhältnismäßigen Kosten verbunden ist. I.T. kann in der Weise Abhilfe schaffen, dass sie eine gleich- oder höherwertige Ersatzleistung erbringt. Kann I.T. die Besei-tigung des Mangels verweigern und betrifft der Mangel einen erheblichen Teil der Reiseleistungen, hat I.T. Abhil-fe durch angemessene Ersatzleistungen anzubieten.

10.2 Gepäckschäden, Zustellungsverzögerungen bei Gepäck oder Gepäckverlust im Zusammenhang mit Flügen sind nach internationalen Übereinkommen bin-nen 7 Tagen bei Gepäckverlust und binnen 21 Tagen bei Gepäckverspätung nach Aushändigung des Gepäcks anzuzeigen, wobei empfohlen wird, unverzüglich an Ort und Stelle die Verlust- oder Schadensanzeige bei der zuständigen Fluggesellschaft zu erheben und den Schaden dann auch nochmals schriftlich geltend zu machen. Darüber hinaus ist der Verlust, die Beschädigung oder die Fehlleitung von Reisegepäck der örtlichen Reiseleitung oder I.T. gegenüber anzuzeigen, wenn reiserechtliche Gewährleistungsansprüche geltend gemacht werden.

10.3 Wird eine Reise infolge eines Mangels erheblich be-einträchtigt, kann der Kunde den Vertrag kündigen. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn I.T. eine ihr vom Kun-den bestimmte angemessene Frist hat verstreichen las-

sen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nur dann nicht, wenn die Abhilfe von I.T. ver-weigert wird oder wenn die sofortige Abhilfe notwendig ist. Wird der Vertrag vom Kunden gekündigt, so behält I.T. hinsichtlich der erbrachten und der zur Beendigung der Reise noch zu erbringenden Reiseleistungen den Anspruch auf den vereinbarten Reisepreis; Ansprüche des Kunden nach § 651i Abs. 3 Nr. 6 und 7 BGB bleiben unberührt.

11. Pass- und Visumerfordernisse, Gesundheitsvorschriften

11.1 I.T. informiert jeden Kunden über Pass- und Visumer-fordernisse und gesundheitspolizeiliche Formalitäten (z. B. polizeilich vorgeschriebene Impfungen und Atteste) des Bestimmungslandes, die für die Reise und den Auf-enthalt erforderlich sind, einschließlich der ungefähren Fristen für die Erlangung von Visa.

11.2 Derzeit sind für die Anreise zu den Kursorten in Eu-ro-pa für Deutsche lediglich ein gültiger Personalausweis oder Reisepass und keine Visa nötig. Bezüglich aller an-deren Länder informiert I.T. den jeweiligen Kunden im Reisekatalog oder in separaten, vorvertraglichen Infor-mationen über die obigen Bestimmungen, die für das jeweilige Reiseland gültig sind, sowie über die ungefäh- ren Fristen zur Erlangung der für die Reise notwendigen Unterlagen.

11.3 Der Kunde ist für die Einhaltung aller für die Durch-führung der Reise wichtigen Vor-schriften selbst ver-antwortlich. Alle Nachteile, die aus dem Nichtbefolgen dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu seinen Lasten, ausgenom-men, wenn sie durch eine schuldhaft falsche- oder Nicht-information von I.T. bedingt sind.

11.4 Der Kunde sollte sich über die von I.T. gegebenen Infor-mationen hinaus über Infektions- und Impfschutz sowie andere Prophylaxemaßnahmen rechtzeitig in-formieren und ggf. ärztlichen Rat zu Thrombose- und anderen Gesundheitsrisiken einholen. Auf allgemeine In-formationen, insbesondere bei den Gesundheitsäm-tern, reisemedizinisch erfahrenen Ärzten, Tropenmedi-zinern (z. B. Internetseite des Bernhard-Nocht-Institutes in Hamburg), reisemedizinischen Informationsdiensten oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird (unabhängig von 11.1) verwiesen.

12. Informationspflichten über Identität des ausführenden Luftfahrtunternehmens

I.T. ist gemäß EU-VO Nr. 2111/05 verpflichtet, den Kun-den über die Identität des jeweiligen Luftfahrtunterneh-mens sämtlicher im Rahmen der gebuchten Reise zu erbringenden Flugbeförderungsleistungen bei Buchung zu informieren. Steht die ausführende Fluggesellschaft bzw. die ausführenden Fluggesellschaften zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, so muss I.T. diejenige Flug-gesellschaft/en nennen, die die Flugbeförderung wahr-scheinlich durchführen wird und sicherstellen, dass der Kunde unverzüglich Kenntnis der Identität erhält, sobald diese feststeht bzw. diese feststehen. Gleiches gilt, wenn die ausführende Fluggesellschaft wechselt. I.T. muss unverzüglich alle angemessenen Schritte einleiten, um sicherzustellen, dass der Kunde so rasch wie möglich über den Wechsel unterrichtet wird. Die Liste der Flug-gesellschaften mit einem Flugverbot in der EU, ist auf der Internetseite https://transport.ec.europa.eu/transport-themes/eu-air-safety-list_de einsehbar.

13. Haftung und Haftungsbeschränkung

Die vertragliche Haftung von I.T. für Schäden, die keine Körperschäden sind und nicht schuldhaft herbeigeführt werden, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt. Die genann-ten Haftungsbeschränkungen gelten nicht für Ansprüche, die nach Montrealer Übereinkommen gege-ben sind.

14. Datenschutz und Widerspruchsrechte des Kunden

14.1 Über die Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten informiert I.T. den Kunden in der Datenschutzer-klärung auf der Website und bei Kontaktaufnahme im Datenschutzhinweis. I.T. hält bei der Verarbeitung per-sonenbezogener Daten die Bestimmungen des BDSG und der DSGVO ein. Personenbezogene Daten sind alle Da-ten, die sich auf eine Person persöhn-lich beziehen und sie identifizieren (z. B. Name, Anschrift, E-Mail-Adresse). Die-

se Daten werden verarbeitet, soweit es für die angemes-sene Bearbeitung der Anfrage oder Buchungsanfrage des Kunden, zur Durchführung vorvertraglicher Maßnah-men oder für die Vertragserfüllung aus dem Reisevertrag erforderlich ist. Die Datenverarbeitung ist nach Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b DSGVO zu den genannten Zwecken zulässig. Die Daten werden ohne die ausdrückliche Zustimmung des Kunden nicht an nicht berechtigte Dritte weiterge-gaben. Der Kunde hat jederzeit die Möglichkeit, seine gespeicherten personenbezogenen Daten abzurufen, über sie Auskunft zu verlangen, sie ändern, berichtigen oder löschen zu lassen, ihre Verarbeitung einschränken zu lassen, ihrer Verarbeitung zu widersprechen, sie über-tragen zu lassen oder sich bei einer Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung zu beschweren (sämtliche Rechte der Art. 15 bis 20 DSGVO).

Die Daten werden gelöscht, wenn sie für die Vertragser-füllung nicht mehr erforderlich sind oder wenn ihre Spei-cherung gesetzlich unzulässig ist. Sofern personenbezo-genen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gem. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, hat der Kunde das Recht, gem. Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung der personenbezogenen Daten einzulegen, soweit dafür Gründe vorliegen, die sich aus seiner besonderen Situation ergeben. Der Kunde kann unter der Adresse info@inside-travel.com mit einer E-Mail von seinem Widerspruchsrecht Gebrauch machen oder I. T. unter der unten genannten Adresse kontaktie-ren.

14.2 Mit einer Nachricht an info@inside-travel.com kann der Kunde auch der Nutzung oder Verarbeitung seiner Daten für Zwecke der Werbung, Markt- oder Meinungs-forschung oder zu Marketingzwecken jederzeit kosten-frei widersprechen.

15. Sonstiges, Hinweise Streitbeilegung

15.1 Auf das gesamte Vertrags- und Rechtsverhältnis zwischen dem Kunden und I.T. findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Soweit der Kunde Kaufmann oder juristische Person des privaten oder des öf-fentlichen Rechtes oder eine Person ist, die ihren Wohn-sitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland hat, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz von I.T. vereinbart.

15.2 Die Europäische Kommission stellt eine Online-Streitbeilegung-Plattform zur außergerichtlichen Beilegung von verbraucherrechtlichen Streitigkeiten für im elektronischen Rechtsverkehr geschlossene Reiseverträ-ge bereit, die der Kunde unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr> findet. I.T. nimmt nicht an einer Streitbeilegung vor einer Verbraucher-schlichtungsstelle teil und ist auch nicht verpflichtet, an solchen Verfahren teilzunehmen. Ein internes Beschwer-veverfahren existiert nicht.

inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Veranstalter:

INSIDE TRAVEL GMBH

Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a. Inn

Tel.: (08071)2781, Fax: (08071)5824,

E-Mail: info@inside-travel.com Internet: www.inside-travel.com

Bürozeiten:

Montag bis Freitag 10:00–16:00 Uhr (Kernarbeitszeit)

Notrufnummer für Reisen in den Reiseunterlagen

USt.-ID gem. § 27a UStG: DE 131199860

Wesentliche Merkmale der Dienstleistung: Reiseveranstaltung

Reiseveranstalter-Haftpflichtversicherung:

Nürnberger Versicherungs AG, 90334 Nürnberg

Telefon: (0911) 531 6666, Telefax: (0911) 531 3206

Räumlicher Geltungsbereich der Versicherung: weltweit.

Auf den Reisevertrag findet deutsches Recht Anwendung

(siehe Ziff. 15.1).

*Meditation, Yoga, Kreativ-Workshops,
Ferien-Seminare:*

*Erleben Sie die Vielfalt
von Inside Travel
mit allen Sinnen!*



inside  travel

Reisen für dich. Zu dir.

Inside Travel GmbH
Klaus-Honauer-Straße 1
83512 Wasserburg am Inn

Tel. +49 (0)80 71 / 27 81
Fax +49 (0)80 71 / 58 24

www.inside-travel.com
info@inside-travel.com